

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Jabłko prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Salata zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE)	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 5 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pasta z kaliafora z natką pietruszki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2388.94 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 363.74 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sód: 2832.52 mg;	Wartość energetyczna: 1847.19 kcal; Białko ogółem: 36.99 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 851.25 mg;	Wartość energetyczna: 2268.42 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 367.89 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sód: 2577.28 mg;	Wartość energetyczna: 2313.68 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 89.12 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sód: 2881.75 mg;	Wartość energetyczna: 2049.55 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 29.86 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sód: 2726.72 mg;	Wartość energetyczna: 1868.99 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 274.23 g; W tym cukry: 27.02 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2966.19 mg;	Wartość energetyczna: 1885.72 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 216.44 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 2502.52 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 80 g (GLU PSZ) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 40 g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szyńka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Seiler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50 g (SEL.) Dżem 30 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńka 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) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2178.05 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 115.56 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2706.67 mg;	Wartość energetyczna: 1987.21 kcal; Białko ogółem: 39.58 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 346.29 g; W tym cukry: 124.68 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 904.31 mg;	Wartość energetyczna: 2182.25 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 132.45 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2196.87 mg;	Wartość energetyczna: 1991.85 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g; W tym cukry: 95.43 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 2745.00 mg;	Wartość energetyczna: 1880.39 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 288.91 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 2818.56 mg;	Wartość energetyczna: 1827.55 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 2773.91 mg;	Wartość energetyczna: 1875.49 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 211.83 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sód: 2343.62 mg;	

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OIW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OIW) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OIW) 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.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	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.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Banan 200 g			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 40g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SOJ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (JAJ) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, SOJ)	
Kolejka	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Banan 100 g
	PN		Wafle kukurydziane 30 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) 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	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 50 g
	Wartość energetyczna: 2222.12 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sód: 3012.02 mg;	Wartość energetyczna: 2073.47 kcal; Białko ogółem: 40.87 g; Tłuszcz: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 334.42 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 790.55 mg;	Wartość energetyczna: 2399.11 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; W tym cukry: 109.85 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sód: 2521.94 mg;	Wartość energetyczna: 2172.19 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 308.90 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 2790.66 mg;	Wartość energetyczna: 1838.89 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 269.52 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sód: 2795.65 mg;	Wartość energetyczna: 1850.48 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 269.49 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2945.59 mg;	Wartość energetyczna: 1934.00 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; Węglowodany ogółem: 216.88 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 2860.14 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 100g 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) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Arbuz 200 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Arbuz 200 g	Jabłko pieczone 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) 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 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 JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) 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 JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 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 JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Jabłko 150 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL)				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2300.62 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sód: 4013.37 mg;	Wartość energetyczna: 1906.90 kcal; Białko ogółem: 43.05 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 2035.45 mg;	Wartość energetyczna: 2062.05 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; W tym cukry: 67.06 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sód: 3401.41 mg;	Wartość energetyczna: 2028.14 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sód: 3703.80 mg;	Wartość energetyczna: 2008.11 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 2819.89 mg;	Wartość energetyczna: 1878.56 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 282.89 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 2842.32 mg;	Wartość energetyczna: 2050.41 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 234.88 g; W tym cukry: 76.17 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 3121.85 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Necówka-wędlina średnio rozdrobiona, wp. pieczona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			Jabłko 150 g	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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 5 g
Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) (bez soli i pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 90 g (JAJ, RYB.) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 50 g
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) 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.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (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 Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)	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.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 100 g Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)
	PN	Banan 200 g			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) 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	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2364.05 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 121.31 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sód: 2569.29 mg;	Wartość energetyczna: 2101.61 kcal; Białko ogółem: 39.64 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 137.41 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sód: 695.10 mg;	Wartość energetyczna: 2305.93 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; W tym cukry: 134.48 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sód: 2231.05 mg;	Wartość energetyczna: 2259.55 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 123.33 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sód: 2663.92 mg;	Wartość energetyczna: 1859.86 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 261.56 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 2233.25 mg;	Wartość energetyczna: 1706.25 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 2553.76 mg;	Wartość energetyczna: 2033.22 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 203.95 g; W tym cukry: 56.45 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sód: 2350.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasztet z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Banan 100 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g (MLE) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez soli) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaki gotowane 200 g Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 100 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Warzywa pogrecku b/c 200 g (GLU PSZ, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twardy półtłusty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Miód (25g) 1 szt 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 70 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 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, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 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.) 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.) Jabłko 150 g Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2164.58 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2883.77 mg;	Wartość energetyczna: 2018.35 kcal; Białko ogółem: 40.04 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 880.14 mg;	Wartość energetyczna: 1927.72 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 299.16 g; W tym cukry: 80.79 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sód: 2849.55 mg;	Wartość energetyczna: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 89.02 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 2689.19 mg;	Wartość energetyczna: 2191.15 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 298.37 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sód: 2732.36 mg;	Wartość energetyczna: 1771.28 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 38.15 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 3433.94 mg;	Wartość energetyczna: 2117.77 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 249.22 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 2201.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.		
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g		
II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysikowa (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml		
PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)						Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		
Kolejacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g		
PN	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2361.56 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sód: 2670.17 mg;	Wartość energetyczna: 1914.17 kcal; Białko ogółem: 39.98 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 693.83 mg;	Wartość energetyczna: 2037.26 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g; W tym cukry: 80.47 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sód: 2069.36 mg;	Wartość energetyczna: 2245.41 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sód: 2471.30 mg;	Wartość energetyczna: 2161.32 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 252.68 g; W tym cukry: 28.15 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sód: 2747.58 mg;	Wartość energetyczna: 1886.33 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 281.39 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sód: 2847.91 mg;	Wartość energetyczna: 2276.23 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 111.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sód: 3196.95 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) 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.) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor b/skórki 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata strzępiasta czerwona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Mus z jabłkiem () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Mus z jabłkiem () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłkiem () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (MLE) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko z tłuszczem (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ, PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ, PSZ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu i pieprzu) 90 g (JAJ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser zółty 25 g (MLE) Pomidor 50 g		
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pasta z brokuła* 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Salata zielona 10 g Pasta z brokuła* 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pasta z brokuła* 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) Salata zielona 10 g Pasta z brokuła* 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pasta z brokuła* 50 g Salata zielona 10 g	
	PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2201.97 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2573.92 mg;	Wartość energetyczna: 1973.51 kcal; Białko ogółem: 31.74 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 598.77 mg;	Wartość energetyczna: 2214.72 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 390.67 g; W tym cukry: 99.81 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 2074.42 mg;	Wartość energetyczna: 2059.64 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2208.36 mg;	Wartość energetyczna: 2029.38 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sód: 2630.32 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 2860.61 mg;	Wartość energetyczna: 2019.20 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 201.68 g; W tym cukry: 47.91 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2771.30 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	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) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Rukola 10 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, 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	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Solferino 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 50 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (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 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) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (RYB, SEL.) Banana 100 g Salata zielona 10 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Banana 200 g		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2155.01 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 329.68 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 2687.71 mg;	Wartość energetyczna: 2001.27 kcal; Białko ogółem: 45.59 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; W tym cukry: 121.76 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sód: 694.05 mg;	Wartość energetyczna: 2212.01 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 373.31 g; W tym cukry: 110.06 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 2116.91 mg;	Wartość energetyczna: 2292.39 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 2361.95 mg;	Wartość energetyczna: 2114.96 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; W tym cukry: 31.08 g; Błonnik pok.: 43.64 g; Sód: 2575.38 mg;	Wartość energetyczna: 1885.85 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 2629.70 mg;	Wartość energetyczna: 2015.38 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 222.50 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 2417.98 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Jabłka prażone b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 150 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłka prażone b/c 150 g Salata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g
Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Grysikowa (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy (bez soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Budyń z uduca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* z/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (MLE)	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Budyń z uduca kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Salata zielona z kefirem 50 g (MLE) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (może zawierać: SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD				Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Dynia duszona z olejem* (bez pieprzu) 200 g (GLU PSZ)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (GLU PSZ) 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
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cwikła z jabłkiem 50 g Dżem 25 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 50 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Cwikła z jabłkiem 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 100 g Salata lodowa 10 g Ogórek świeży 50 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Pieczczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Pieczczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 73.02 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sód: 2654.29 mg;	Wartość energetyczna: 1802.16 kcal; Białko ogółem: 39.04 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 628.28 mg;	Wartość energetyczna: 2160.09 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 2405.19 mg;	Wartość energetyczna: 1968.15 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sód: 2419.98 mg;	Wartość energetyczna: 1867.54 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; W tym cukry: 28.25 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 2574.10 mg;	Wartość energetyczna: 1879.32 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 293.49 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 2971.98 mg;	Wartość energetyczna: 1699.65 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 178.60 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 12.92 g; Sód: 2679.91 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Latwo 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.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10g Pomidor b/skórki 50g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10g Pomidor 50g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10g Pomidor b/skórki 50g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Mix sałat 10g Banan 100g Pomidor 50g
II ŚN	Biskopki b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200g Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany (bez soli)* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) (bez pieprzu) 150g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Marchew gotowana z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy mielony (bez glutenu) 90g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 100g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml
PD				Jabłko pieczone 150g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100g (<u>MLE</u>) Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twarożek 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g	
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Dżem 25g Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy 80g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko 150g Salata zielona 10g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2057.84 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 4186.19 mg;	Wartość energetyczna: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 43.13 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sód: 1838.19 mg;	Wartość energetyczna: 1978.03 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 83.30 g; Błonnik pok.: 16.67 g; Sód: 3714.85 mg;	Wartość energetyczna: 2168.10 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sód: 3499.58 mg;	Wartość energetyczna: 2192.95 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sód: 2691.46 mg;	Wartość energetyczna: 1803.69 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 3130.79 mg;	Wartość energetyczna: 1932.09 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 215.57 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 2764.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10 g Arbuz 200 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Roszponka 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10 g Jabiko pieczone 150 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z poł. kaw. miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)			Maślanka 200 ml (MLE)		
Obiad	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 50 g (RYB) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószonej z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (RYB) Sznajka gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn oprószonej z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 200 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (RYB) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Sznajka gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompotowocowy* b/c 300 ml	
	PD	Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (GLU PSZ, SEL)			Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Jabiko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 50 g Jabiko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor 20 g		
	Wartość energetyczna: 2336.06 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 383.82 g; W tym cukry: 139.20 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 2525.30 mg;	Wartość energetyczna: 1895.39 kcal; Białko ogółem: 41.35 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 98.80 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 594.99 mg;	Wartość energetyczna: 2216.39 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 378.85 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sód: 2333.89 mg;	Wartość energetyczna: 1907.38 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 2755.49 mg;	Wartość energetyczna: 1879.47 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 2353.35 mg;	Wartość energetyczna: 1720.40 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 47.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 258.96 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2787.99 mg;	Wartość energetyczna: 1914.63 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 228.64 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 2535.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (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.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor b/skórki 50 g	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.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g	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.) Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Pomidor 50 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Banan 200 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g
2026-06-20 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, KASZA) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) 400 ml (MLE, SEL, KASZA) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez soli i pieprzu) 80 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez glutenu) 150 g (SEL, PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g
		PD				Fasolka szparagowa z wody* 200 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 25 g (MLE) Salata zielona 5 g
Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna () 100 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.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Salata zielona 5g	Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Salata zielona 5g
	Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 337.32 g; W tym cukry: 98.52 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 3025.73 mg;	Wartość energetyczna: 2033.14 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 349.74 g; W tym cukry: 98.19 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 771.24 mg;	Wartość energetyczna: 2315.70 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g; W tym cukry: 139.26 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 2514.93 mg;	Wartość energetyczna: 2048.89 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; W tym cukry: 99.37 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sód: 2804.17 mg;	Wartość energetyczna: 1861.34 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 34.83 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 3414.45 mg;	Wartość energetyczna: 1876.63 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 274.82 g; W tym cukry: 36.44 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sód: 3052.68 mg;	Wartość energetyczna: 1842.53 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 204.49 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 3498.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-06-21, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)			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.) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 100 g Schab gotowany 90 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtusty 25 g (MLE)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (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) 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Banan 100 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 25 g (SOJ.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 1930.63 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 2395.55 mg;	Wartość energetyczna: 1860.40 kcal; Białko ogółem: 44.66 g; Tłuszcz: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 759.96 mg;	Wartość energetyczna: 1936.93 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 33.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sód: 1922.41 mg;	Wartość energetyczna: 1864.99 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 294.30 g; W tym cukry: 76.56 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sód: 2173.89 mg;	Wartość energetyczna: 1967.25 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 259.35 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sód: 3135.86 mg;	Wartość energetyczna: 1742.99 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sód: 2667.86 mg;	Wartość energetyczna: 1951.53 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 201.53 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 2679.88 mg;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,