

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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.	
2026-07-06 poniedziałek	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g 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) 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	
2026-07-06 poniedziałek	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) 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	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 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 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 (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	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% 5 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		
2026-07-06 poniedziałek	Kolejka	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.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sód: 2832.16 mg;	Wartość energetyczna: 1830.23 kcal; Białko ogółem: 36.99 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 848.92 mg;	Wartość energetyczna: 2268.42 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 88.50 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sód: 2576.92 mg;	Wartość energetyczna: 2305.68 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 2881.19 mg;	Wartość energetyczna: 2041.55 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; W tym cukry: 33.18 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sód: 2726.16 mg;	Wartość energetyczna: 1868.99 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 273.87 g; W tym cukry: 28.77 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2965.83 mg;	Wartość energetyczna: 1885.72 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 215.88 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 2501.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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.	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/śkórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20g (MLE) Twarożek 30g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/śkórki 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidor b/śkórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Twarożek 60g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 60g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 60g (MLE) Pomidor b/śkórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Twarożek z koperkiem 60g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50g Salata zielona 10g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150g		Jabłko 150g	Jabłko pieczone 150g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200g Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200g Szynka wieprzowa gotowana 40g Sos własny (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli) 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200g Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200g Szynka wieprzowa gotowana 80g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Seiler z marchewką gotowany z natką z olejem 100g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100g Szynka wieprzowa gotowana 90g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Podplomyki b/c 20g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5g Salatka z pomidorów i koperku 100g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Dżem 30g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50g Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna 50g (SEL.) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50g Salata zielona 10g Banan 100g 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 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 100ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2192.10 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; W tym cukry: 122.15 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 2551.80 mg;	Wartość energetyczna: 2037.26 kcal; Białko ogółem: 39.63 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 349.37 g; W tym cukry: 131.26 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 710.59 mg;	Wartość energetyczna: 2214.30 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g; W tym cukry: 139.04 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 2042.00 mg;	Wartość energetyczna: 2023.58 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; W tym cukry: 102.04 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sód: 2590.13 mg;	Wartość energetyczna: 1894.12 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sód: 2663.99 mg;	Wartość energetyczna: 1859.60 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 283.33 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2619.94 mg;	Wartość energetyczna: 1891.51 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 213.04 g; W tym cukry: 73.51 g; Błonnik pok.: 18.27 g; Sód: 2265.86 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) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 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) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane (bez soli) 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) Ziemniaki młode gotowane 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) Ziemniaki młode gotowane 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) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 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) Ziemniaki młode gotowane 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) Ziemniaki młode gotowane 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
2026-07-08 środa					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)
PD							
Kolejka	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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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 Roszponka 10 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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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 Roszponka 10 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 Roszponka 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) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Banan 100 g
PN		Wafle kukurydziane 30 g		Bzroskwinia 100 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (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: 2095.59 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 3180.94 mg;	Wartość energetyczna: 1946.94 kcal; Białko ogółem: 39.08 g; Tłuszcz: 57.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 765.21 mg;	Wartość energetyczna: 2253.14 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; W tym cukry: 112.85 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2687.26 mg;	Wartość energetyczna: 1958.92 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sód: 2878.98 mg;	Wartość energetyczna: 1712.36 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 242.23 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2964.57 mg;	Wartość energetyczna: 1704.51 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 242.20 g; W tym cukry: 37.36 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sód: 3110.91 mg;	Wartość energetyczna: 1859.65 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 202.81 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 19.17 g; Sód: 2942.28 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przys.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-07-08 czwartek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Salata zielona 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40g (<u>MLE</u>) Dżem 30g Pomidor b/skórki 50g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 75g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Pomidor 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50g Rukola 10g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 60g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SÓZ.</u>) Arbuz 200g Pomidor 50g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml
	II ŚN		Biskopki b/ml 30g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml	
Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 40g (<u>PSZ</u>) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150g Cukinia pieczona z olejem * 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 350g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80g (<u>PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Marchew gotowana z olejem 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompotowocowy* b/c 300 ml	
PD					Arbuz 200g	Jabłko pieczone 150g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Twardy półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5g Surówka z marchwi b/c 100g (<u>MLE</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100g (<u>SEL.</u>) Jabłko 150g	
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2285.42 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 85.01 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 4012.71 mg;	Wartość energetyczna: 1891.70 kcal; Białko ogółem: 43.05 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sód: 2034.79 mg;	Wartość energetyczna: 2046.85 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 322.63 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 3400.75 mg;	Wartość energetyczna: 2012.94 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 298.59 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sód: 3703.14 mg;	Wartość energetyczna: 2004.91 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sód: 2819.23 mg;	Wartość energetyczna: 1863.36 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 278.05 g; W tym cukry: 44.15 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2841.66 mg;	Wartość energetyczna: 2009.68 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 231.91 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 3206.25 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 młode 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 młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) (bez soli i pieprzu) 80 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane 200 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	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode 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: 2281.04 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 124.00 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 2597.89 mg;	Wartość energetyczna: 2018.60 kcal; Białko ogółem: 39.66 g; Tłuszcz: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; W tym cukry: 140.10 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 723.70 mg;	Wartość energetyczna: 2269.93 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 378.40 g; W tym cukry: 137.13 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 2230.69 mg;	Wartość energetyczna: 2223.55 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 354.07 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sód: 2663.56 mg;	Wartość energetyczna: 1776.85 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 254.21 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 2261.66 mg;	Wartość energetyczna: 1670.25 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 243.24 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sód: 2553.40 mg;	Wartość energetyczna: 2015.22 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 198.67 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sód: 2350.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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.	
2026-07-11 sobota	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% 15g (MLE) Pomidor b/śkórki 50g Salata zielona 10g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20g (MLE) Pomidor b/śkórki 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Dżem 30g Salata zielona 10g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 50g Salata zielona 10g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Pomidor 50g Salata zielona 10g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pomidor 50g Salata zielona 10g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50g Salata zielona 10g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 50g Salata zielona 10g	Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Pomidor 50g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Banana 100g Salata zielona 10g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
		II ŚN	Biszkopty b/ml 30g (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 250ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5g
2026-07-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150g Marchew gotowana z olejem 150g Kompotowocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ryżem (bez soli) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150g Kompotowocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150g Kompotowocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150g Kompotowocowy* z/c 300ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200g Gulasz wieprzowy- dieta 150g g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 100g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100g Kompotowocowy* b/c 300ml	Ziemniaki młode gotowane 200g Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 80g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte 100g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100g Kompotowocowy* b/c 300ml	Koperkowa z ryżem 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 100g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100g Kompotowocowy* b/c 300ml
		PD			Warzywa pogrecku b/c 200g (GLU PSZ, SEL.)		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250ml Chleb pełnoziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5g (MLE) Twaróg półtłusty 50g (MLE) Pomidor 50g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100g	
2026-07-11 sobota	Kolacja	Paszтет drobiowo-wp z warzywami* -dieta 80g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70g (SEL.) Salata zielona 10g	Paszтет drobiowo-wp z warzywami* -dieta 40g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb bezglutenowy 100g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15g (MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70g (SEL.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Bulka pszenna długa krojona 100g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70g (SEL.) Salata zielona 10g	Paszтет z soczewicy 80g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300ml Chleb Graham 75g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15g (MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 70g (SEL.) Salata zielona 10g	Paszтет z soczewicy 80g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 90g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Ogórek świeży 50g Salata zielona 10g	Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70g (SEL.) Salata zielona 10g	Paszтет z soczewicy 80g (GLU PSZ, JAJ.) Woda mineralna niegazowana 250ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300ml Chleb pełnoziarnisty 45g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10g (MLE) Jabłko 150g Ogórek świeży 50g Salata zielona 10g
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło extra 82% 5g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25g (MLE) Pomidor 20g		Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)	
		Wartość energetyczna: 2088.64 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 290.53 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sód: 2921.92 mg;	Wartość energetyczna: 1942.41 kcal; Białko ogółem: 40.41 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 918.29 mg;	Wartość energetyczna: 1898.79 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 290.95 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sód: 2858.74 mg;	Wartość energetyczna: 2157.39 kcal; Białko ogółem: 88.46 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 308.07 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 2674.33 mg;	Wartość energetyczna: 2108.14 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sód: 2760.46 mg;	Wartość energetyczna: 1742.35 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 252.57 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sód: 3442.63 mg;	Wartość energetyczna: 2099.77 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 243.13 g; W tym cukry: 80.73 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 2200.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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.	
2026-07-12 niedziela	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>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Ziemniaki młode 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				
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 Dżem 30 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka 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 mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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: 2278.55 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sód: 2698.77 mg;	Wartość energetyczna: 1831.16 kcal; Białko ogółem: 40.00 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 304.37 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 722.43 mg;	Wartość energetyczna: 2001.26 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 335.55 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 2069.00 mg;	Wartość energetyczna: 2209.41 kcal; Białko ogółem: 111.03 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 2470.94 mg;	Wartość energetyczna: 2078.31 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 245.34 g; W tym cukry: 31.81 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sód: 2775.98 mg;	Wartość energetyczna: 1850.33 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g; W tym cukry: 50.88 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sód: 2847.55 mg;	Wartość energetyczna: 2258.23 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 111.11 g; Kw. tł. nasy.: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 199.45 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sód: 3196.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 50 g 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% 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/śkórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Dżem 30 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/śkórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 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 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) 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	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 Fomidor b/śkórki 50 g Salata zielona 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 zielona 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 jabłek () 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 jabłek () 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 jabłek () 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) 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) 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 żółty 25 g (MLE) Pomidor 50 g		
Kolejka	Salata strzępiasta czerwona 10 g 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) Pasta z brokuła * 50 g	Salata strzępiasta czerwona 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) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g	Salata strzępiasta czerwona 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) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g	Salata strzępiasta czerwona 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) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) Pomidor 50 g	Salata strzępiasta czerwona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g	Salata strzępiasta czerwona 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) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 g	Salata strzępiasta czerwona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Pasta z brokuła * 50 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	Pieczyczo 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	Pieczyczo chrupkie żytnie, kefir(pieczyczo 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.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 100.05 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2569.36 mg;	Wartość energetyczna: 1973.51 kcal; Białko ogółem: 31.74 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 345.08 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 594.21 mg;	Wartość energetyczna: 2214.72 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 121.93 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 2069.86 mg;	Wartość energetyczna: 2059.64 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 112.65 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2203.80 mg;	Wartość energetyczna: 2029.38 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 41.17 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sód: 2629.96 mg;	Wartość energetyczna: 1944.18 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sód: 2860.25 mg;	Wartość energetyczna: 2019.20 kcal; Białko ogółem: 103.00 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 201.32 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2770.94 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.	
2026-07-14 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
		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
						Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 200 g (MLE.)		Jabłko pieczone 150 g
	Kolejacja	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.)	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.) Banan 100 g Salata zielona 10 g
				Banan 200 g		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
	PN							
Wartość energetyczna: 2145.41 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sód: 2687.35 mg;		Wartość energetyczna: 1991.67 kcal; Białko ogółem: 45.59 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 358.74 g; W tym cukry: 124.23 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 693.69 mg;	Wartość energetyczna: 2202.41 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 43.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sód: 2116.55 mg;	Wartość energetyczna: 2284.39 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 38.03 g; Sód: 2361.29 mg;	Wartość energetyczna: 2106.96 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 317.31 g; W tym cukry: 34.40 g; Błonnik pok.: 43.54 g; Sód: 2574.82 mg;	Wartość energetyczna: 1876.25 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 2629.34 mg;	Wartość energetyczna: 2010.58 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 220.62 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 2417.42 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) Bułka 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 młode 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 młode 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 młode gotowane 200 g Budyń z udzka 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 młode 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 młode 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 młode gotowane 200 g Budyń z udzka 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 młode 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 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 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) 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 jablko-brzoskwinia 120g 1 szt			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)
	Wartość energetyczna: 2016.33 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sód: 2678.62 mg;	Wartość energetyczna: 1719.15 kcal; Białko ogółem: 39.06 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sód: 652.62 mg;	Wartość energetyczna: 2124.09 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 44.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sód: 2400.56 mg;	Wartość energetyczna: 1932.15 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 93.73 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sód: 2415.50 mg;	Wartość energetyczna: 1784.53 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 2598.19 mg;	Wartość energetyczna: 1843.32 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 279.41 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sód: 2967.35 mg;	Wartość energetyczna: 1681.65 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 173.32 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sód: 2679.35 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	Biszkopty 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>) Paszтет 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>) Paszтет 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: 2047.44 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sód: 4185.83 mg;	Wartość energetyczna: 1971.90 kcal; Białko ogółem: 43.13 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sód: 1837.83 mg;	Wartość energetyczna: 1967.63 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 36.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 16.54 g; Sód: 3714.49 mg;	Wartość energetyczna: 2157.70 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 3499.22 mg;	Wartość energetyczna: 2182.55 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 52.31 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sód: 2691.10 mg;	Wartość energetyczna: 1793.29 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 275.69 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 3130.43 mg;	Wartość energetyczna: 1926.89 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 213.78 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sód: 2763.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Platki 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka 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	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) 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 konsenwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) 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)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Obiad	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa (bez soli) 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) (bez pieprzu) 50 g (RYB.) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Marchew z groszkiem * 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 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 młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Sznajkarz gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompotowocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (RYB.) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Sznajkarz 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 Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (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	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 Jabłko 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2251.89 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 53.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 374.23 g; W tym cukry: 140.73 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2609.59 mg;	Wartość energetyczna: 1811.66 kcal; Białko ogółem: 41.87 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; W tym cukry: 100.77 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sód: 658.39 mg;	Wartość energetyczna: 2179.23 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 366.60 g; W tym cukry: 127.48 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2389.21 mg;	Wartość energetyczna: 1849.83 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 293.70 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sód: 2611.13 mg;	Wartość energetyczna: 1795.30 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 253.89 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sód: 2437.63 mg;	Wartość energetyczna: 1683.24 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 246.71 g; W tym cukry: 45.97 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sód: 2843.31 mg;	Wartość energetyczna: 1886.33 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 218.45 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sód: 2597.53 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.	
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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	
2026-07-18 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, SEL.) 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 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.) Fasolka szparagowa z wody* 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 Kompotowocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 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		
2026-07-18 sobota	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.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pastawarzynowa z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 10 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: 2182.90 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; W tym cukry: 100.99 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 3025.37 mg;	Wartość energetyczna: 2023.54 kcal; Białko ogółem: 37.74 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 107.45 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 769.48 mg;	Wartość energetyczna: 2306.10 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 381.05 g; W tym cukry: 141.73 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sód: 2514.57 mg;	Wartość energetyczna: 2039.29 kcal; Białko ogółem: 80.53 g; Tłuszcz: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 2803.81 mg;	Wartość energetyczna: 1846.94 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 56.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sód: 2824.53 mg;	Wartość energetyczna: 1867.03 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 271.82 g; W tym cukry: 38.91 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 3052.32 mg;	Wartość energetyczna: 1832.93 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 207.27 g; W tym cukry: 53.36 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 2908.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwo strawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI D03 ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VIA D03/D02 Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.łt.	KRK- NAR VIB C03 Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) 150 ml			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 40 g Sos własny (bez pieprzu i soli) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor,brokuł) (bez soli)* 150 g Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kompotowocowy* z/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizerna 150 g (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Mizerna 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mizerna 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Schab gotowany 90 g Mizerna 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompotowocowy* b/c 300 ml
	PD					Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtusty 25 g (<u>MLE</u>)	Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g
	Kolejka	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Banan 100 g Pomidor 50 g
	PN	Jabłko 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir(pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 1847.62 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sód: 2424.15 mg;	Wartość energetyczna: 1777.39 kcal; Białko ogółem: 44.68 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 787.19 mg;	Wartość energetyczna: 1900.93 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 33.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 316.49 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sód: 1922.05 mg;	Wartość energetyczna: 1784.22 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 277.47 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sód: 2172.31 mg;	Wartość energetyczna: 1854.39 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 2667.50 mg;	Wartość energetyczna: 1706.99 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 246.49 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 2667.50 mg;	Wartość energetyczna: 1903.68 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 191.77 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 15.57 g; Sód: 2678.71 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,