

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraż. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-17 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 50 g Banan 100 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Brokułowa z ryżem (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem (bez soli) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Brokułowa z ryżem 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2307.54 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 338.42 g; W tym cukry: 84.87 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sód: 2921.59 mg;	Wartość energetyczna: 1763.49 kcal; Białko ogółem: 40.52 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; W tym cukry: 76.25 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sód: 742.69 mg;	Wartość energetyczna: 2002.36 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sód: 2258.84 mg;	Wartość energetyczna: 2041.62 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 311.20 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 2867.09 mg;	Wartość energetyczna: 1765.43 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 248.16 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sód: 2798.89 mg;	Wartość energetyczna: 1668.44 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 239.70 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2765.21 mg;	Wartość energetyczna: 1956.09 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 206.62 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 2694.73 mg;

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2025-08-18 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Kefir 2% tł 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 20 g
	Obiad	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Solferino (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Fasolka szparagowa z wody* 200 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 20 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 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	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Dżem 30 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Banan 100 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Brzoskwinia 100 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Brzoskwinia 100 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		Wartość energetyczna: 2193.20 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sód: 2415.72 mg;	Wartość energetyczna: 2113.51 kcal; Białko ogółem: 45.34 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 344.00 g; W tym cukry: 97.39 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sód: 446.53 mg;	Wartość energetyczna: 2059.40 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sód: 1780.73 mg;	Wartość energetyczna: 2046.41 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 2217.34 mg;	Wartość energetyczna: 1969.74 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 2543.07 mg;	Wartość energetyczna: 1794.14 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 266.90 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sód: 2562.10 mg;	Wartość energetyczna: 1945.54 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 230.77 g; W tym cukry: 67.74 g; Błonnik pok.: 19.47 g; Sód: 2348.32 mg;

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g
	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Grysikowa (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Kalafior gotowany* 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 20 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 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.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
PN		Sok warzynno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2341.21 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 122.41 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sód: 2598.74 mg;	Wartość energetyczna: 1816.81 kcal; Białko ogółem: 37.73 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 320.01 g; W tym cukry: 114.07 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sód: 438.05 mg;	Wartość energetyczna: 2172.30 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 38.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 123.54 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sód: 2422.93 mg;	Wartość energetyczna: 2287.53 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 373.64 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sód: 2813.69 mg;	Wartość energetyczna: 1999.43 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 292.48 g; W tym cukry: 44.30 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sód: 2298.73 mg;	Wartość energetyczna: 1704.87 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 251.89 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sód: 2384.37 mg;	Wartość energetyczna: 2158.72 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 247.61 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2399.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukt. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE, MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE,) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE, MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Salata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 50 g
	II ŚN		Wafle ryżowe 30 g			Maślanka 200 ml (MLE,)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 50 g
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)	Ziemniaczana (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 40 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Salata zielona z kefirem 50 g (MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Jabłko pieczone 150 g Twaróg półtłusty 25 g (MLE,)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL,) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
PN			Banan 200 g			Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Pomidor 20 g		Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2468.00 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 380.28 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sód: 2524.98 mg;	Wartość energetyczna: 2223.29 kcal; Białko ogółem: 43.77 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 126.62 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 495.24 mg;	Wartość energetyczna: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 385.15 g; W tym cukry: 99.24 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sód: 2106.50 mg;	Wartość energetyczna: 2355.39 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 99.12 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sód: 2191.53 mg;	Wartość energetyczna: 2178.19 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 315.61 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sód: 2411.59 mg;	Wartość energetyczna: 2025.50 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2779.48 mg;	Wartość energetyczna: 2090.61 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 226.53 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 2181.74 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Arbuz 200 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Galełka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami (bez glutenu) 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane (bez soli) 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2383.27 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 370.16 g; W tym cukry: 131.51 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 2685.87 mg;	Wartość energetyczna: 1829.71 kcal; Białko ogółem: 39.59 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 727.68 mg;	Wartość energetyczna: 2271.00 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 124.97 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sód: 2247.37 mg;	Wartość energetyczna: 2304.86 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g; W tym cukry: 143.07 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sód: 2576.84 mg;	Wartość energetyczna: 1983.52 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 287.52 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sód: 2758.95 mg;	Wartość energetyczna: 1792.48 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 267.78 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2950.27 mg;	Wartość energetyczna: 1963.65 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 84.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 210.16 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 17.46 g; Sód: 2952.85 mg;

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. krąż. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Maślanka 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 20 g (MLE,) Twarożek 30 g (MLE,) Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Maślanka 200 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Maślanka 200 ml (MLE,) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata strzępiasta czerwona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Banan 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Wafle kukurydziane 20 g			Maślanka 200 ml (MLE,)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 80 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ,) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g (JAJ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g	Brokuł gotowany* 200 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL,) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata 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,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twaróg półtłusty 25 g (MLE,) Sałata zielona 5 g	Pieczewo chrupkie żytnie,kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło) 1 szt (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2253.47 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 3102.85 mg;	Wartość energetyczna: 2004.60 kcal; Białko ogółem: 42.17 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sód: 697.07 mg;	Wartość energetyczna: 2014.72 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 87.86 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 2687.20 mg;	Wartość energetyczna: 2203.61 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 334.47 g; W tym cukry: 91.04 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sód: 2887.67 mg;	Wartość energetyczna: 2182.77 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sód: 3160.81 mg;	Wartość energetyczna: 1797.56 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 223.98 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sód: 3325.15 mg;	Wartość energetyczna: 2015.12 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 223.98 g; W tym cukry: 76.29 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sód: 2598.15 mg;

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukt. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>), Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>), Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb bezglutenowy 50 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Ryżowa (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Potrawka drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany (bez soli)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>), Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>), Ziemniaki młode gotowane 100 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>), Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>), Banan 100 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2548.02 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 92.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 85.56 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sód: 3002.97 mg;	Wartość energetyczna: 1877.66 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 92.48 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sód: 1800.53 mg;	Wartość energetyczna: 1794.00 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sód: 3377.87 mg;	Wartość energetyczna: 2353.23 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 284.41 g; W tym cukry: 97.41 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 3737.33 mg;	Wartość energetyczna: 2282.21 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 249.66 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2720.41 mg;	Wartość energetyczna: 1731.10 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 250.32 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 2782.65 mg;	Wartość energetyczna: 2325.04 kcal; Białko ogółem: 125.36 g; Tłuszcz: 114.19 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 207.82 g; W tym cukry: 65.27 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 2752.36 mg;

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Sałata wiosenna - diety 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron bezglutenowy 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 100 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 90 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g	Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papryka świeża 50 g Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papryka świeża 50 g Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 100 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Banan 200 g				Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Pieczynko chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2449.17 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 408.84 g; W tym cukry: 144.56 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 2534.61 mg;	Wartość energetyczna: 2141.80 kcal; Białko ogółem: 38.70 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 390.40 g; W tym cukry: 172.37 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 585.87 mg;	Wartość energetyczna: 2351.37 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 146.90 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sód: 2021.81 mg;	Wartość energetyczna: 2468.91 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 380.59 g; W tym cukry: 117.56 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sód: 2595.67 mg;	Wartość energetyczna: 2080.40 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sód: 2929.93 mg;	Wartość energetyczna: 1896.88 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 289.06 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sód: 2856.73 mg;	Wartość energetyczna: 2058.44 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 96.89 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 212.79 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sód: 2367.90 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rukola 10 g Mus z jabłek () z/c 50 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Rukola 10 g Nektarynka 120 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Nektarynka 120 g Pomidor 50 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.)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD					Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Dżem 25 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g 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) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Jabko 150 g Salata lodowa 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2057.57 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 2926.01 mg;	Wartość energetyczna: 1903.10 kcal; Białko ogółem: 41.90 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 1193.56 mg;	Wartość energetyczna: 1933.49 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 95.35 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 2638.34 mg;	Wartość energetyczna: 1834.30 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 283.88 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sód: 2943.91 mg;	Wartość energetyczna: 1861.84 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 255.22 g; W tym cukry: 27.51 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 3002.28 mg;	Wartość energetyczna: 1699.63 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 50.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 242.68 g; W tym cukry: 28.07 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sód: 3256.64 mg;	Wartość energetyczna: 1953.70 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 183.44 g; W tym cukry: 44.92 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sód: 3123.59 mg;

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraż. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-26 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko prażone b/c 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II śN		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Ziemiacczana (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez soli i pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiacczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemiacczana 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Jabłko 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	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.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (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 40 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 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.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 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.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Pieczewo chrupkie żytnie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2362.67 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 361.56 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sód: 2877.51 mg;	Wartość energetyczna: 2040.07 kcal; Białko ogółem: 46.37 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sód: 457.26 mg;	Wartość energetyczna: 2237.42 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 94.68 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sód: 2273.96 mg;	Wartość energetyczna: 2319.25 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 362.83 g; W tym cukry: 98.12 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sód: 2565.20 mg;	Wartość energetyczna: 2038.05 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 299.27 g; W tym cukry: 53.75 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sód: 2433.56 mg;	Wartość energetyczna: 1876.91 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 2722.98 mg;	Wartość energetyczna: 1932.27 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 199.98 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sód: 2423.05 mg;

	KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. krąż. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek () z/c 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
II ŚN		Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński -dieta (bez soli) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Szpinakowa z ziemniakami (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron bezglutenowy 200 g Sos boloński -dieta (bez soli) 80 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul) (bez soli) * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z tłuszczem 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Budyń z wierniowiny 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z wierniowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.) Pulpet wierniowy (bez glutenu) 90 g (JAJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD					Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 z buraczków i jabłka z olejem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEŻ, 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.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Dżem 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (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 z buraczków i jabłka z olejem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Pasztecik z fasoli 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztecik z fasoli 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztecik z fasoli 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2228.77 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 350.00 g; W tym cukry: 95.86 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2508.19 mg;	Wartość energetyczna: 1917.57 kcal; Białko ogółem: 39.52 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sód: 518.64 mg;	Wartość energetyczna: 2069.22 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 86.86 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 1934.09 mg;	Wartość energetyczna: 2223.71 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 351.80 g; W tym cukry: 94.69 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sód: 1863.12 mg;	Wartość energetyczna: 2186.41 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sód: 2210.70 mg;	Wartość energetyczna: 1939.99 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g; W tym cukry: 40.75 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2671.77 mg;	Wartość energetyczna: 2181.35 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 245.75 g; W tym cukry: 62.13 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 2043.95 mg;

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukt. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-28 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Banan 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Krupnik jęczmienny (bez soli) 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 50 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Galaretki o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 200 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 100 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 90 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD					Jabłko pieczone 150 g		Chleb pełnoziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 30 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Banan 100 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Pieczywo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2389.93 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 387.26 g; W tym cukry: 126.64 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sód: 2680.10 mg;	Wartość energetyczna: 1869.18 kcal; Białko ogółem: 34.13 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 317.96 g; W tym cukry: 109.58 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sód: 467.29 mg;	Wartość energetyczna: 2153.46 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 361.60 g; W tym cukry: 135.71 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sód: 2288.10 mg;	Wartość energetyczna: 2216.39 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 359.83 g; W tym cukry: 119.29 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 2877.06 mg;	Wartość energetyczna: 1744.73 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 245.86 g; W tym cukry: 44.11 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sód: 2414.32 mg;	Wartość energetyczna: 1606.01 kcal; Białko ogółem: 78.78 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 239.20 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2684.52 mg;	Wartość energetyczna: 1823.98 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 202.58 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 18.81 g; Sód: 2371.16 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraj. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
2026-08-29 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Roszponka 10 g Dżem 25 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ, 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 Roszponka 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Jabłko pieczone 150 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 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu i soli) () 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone (bez soli) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD				Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)		Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 10 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) 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) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) 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) 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 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) 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 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) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Banana 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) 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) Pomidor 20 g	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 25 g (MLE) Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2293.17 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 118.17 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 3038.87 mg;	Wartość energetyczna: 1864.73 kcal; Białko ogółem: 37.69 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 90.40 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sód: 686.56 mg;	Wartość energetyczna: 2100.27 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 342.93 g; W tym cukry: 103.42 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2461.87 mg;	Wartość energetyczna: 2141.23 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 353.23 g; W tym cukry: 115.66 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sód: 2701.54 mg;	Wartość energetyczna: 1926.48 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 2875.57 mg;	Wartość energetyczna: 1923.48 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 3087.62 mg;	Wartość energetyczna: 2030.20 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 242.59 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 3053.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR IV D02 Łatwostrawna	KRK- NAR IVB D08 Niskobiałkowa	KRK- NAR IVT D05 Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/w ch. ukl. kraż. i otyłości/	KRK- NAR VI D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- NAR VIA D03/M Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna/	KRK- NAR VIB C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów/kobiety w ciąży/
Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 20 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Miód (25g) 1 szt Dżem 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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 Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszaný 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb pełnoziarnisty 45 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Karbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
II śN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 150 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 100 g Schab gotowany 90 g Mizeria 100 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
PD					Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g	Jabłko pieczone 150 g Twarożek 50 g (MLE.)	Chleb pełnoziarnisty 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Jabłko prażone b/c 100 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 75 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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.)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Pieczycwo chrupkie żytnie, kefir (pieczywo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2169.55 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 48.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sód: 2868.73 mg;	Wartość energetyczna: 1984.53 kcal; Białko ogółem: 41.60 g; Tłuszcz: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 135.31 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 542.64 mg;	Wartość energetyczna: 1988.77 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2271.60 mg;	Wartość energetyczna: 1612.79 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 1822.01 mg;	Wartość energetyczna: 1814.87 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sód: 2503.48 mg;	Wartość energetyczna: 1735.93 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 2633.32 mg;	Wartość energetyczna: 1830.05 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 201.98 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sód: 2084.34 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
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,