

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN					Hummus z słupkami selera naciowego, ogórka i marchewki + 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		Sałatka z cytrynowej kaszy pęczak, fasoli szparagowej, papryką i suszonymi pomidorami + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2252.76 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2340.15 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2180.14 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 257.68 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2025.08 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2473.68 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 115.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2388.16 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 107.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 223.98 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 16.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami a'la pizza + 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II SN						Sałatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pełnoziarniste pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
PN	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE,</u>)					Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g		
	Wartość energetyczna: 2018.64 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2334.22 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2060.18 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 282.80 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2034.01 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; W tym cukry: 81.98 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2074.80 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 240.72 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 15.27 g;	Wartość energetyczna: 2076.28 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 240.09 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 13.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-10 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN					Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,25 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 2 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-sliwkowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)					Bułka orkiszowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2493.71 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 226.20 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2413.03 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2107.13 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 231.11 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2232.73 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 244.81 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2054.57 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 204.38 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 12.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	II SN						Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Naleśniki szpinakowe pełnoziarniste z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 5 g			
	Wartość energetyczna: 2266.66 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 236.72 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 1984.68 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1958.65 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 247.29 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2006.09 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2008.51 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 245.34 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2074.11 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 272.07 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 13.25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-12 piętek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN					Frittata ze szpinakiem i pomidorami suszonymi + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
Kolejacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml		
	PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE,</u>)					Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2285.28 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 247.13 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2065.94 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 279.96 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2557.07 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 116.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.67 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2346.30 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2205.12 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 197.63 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2073.84 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 235.02 g; W tym cukry: 32.21 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 14.79 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN						Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Pieczone owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g			
	Wartość energetyczna: 2334.25 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2062.06 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 222.40 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 1926.99 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 236.55 g; W tym cukry: 34.94 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 1979.52 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 253.38 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2002.85 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 204.69 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2169.96 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 235.77 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 12.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN					Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOŻ.</u>) Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOŻ.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Galaretkta jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)					Sałatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą + 120 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2129.83 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 212.99 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2275.32 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 102.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 250.80 g; W tym cukry: 66.91 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2118.12 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 1927.42 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 261.40 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2035.91 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 205.13 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2077.68 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 223.08 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 13.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			Bułka pszenna wielozziarnista 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN						Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluskę śląską ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluskę śląską ze szpinakiem + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN		Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 5 g	
		Wartość energetyczna: 2204.50 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2331.74 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 236.74 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1938.12 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 227.99 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1970.99 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 245.22 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2057.82 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 233.77 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 17.39 g;	Wartość energetyczna: 2142.86 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 248.80 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 13.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Domowe ciasteczka owsiane + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN					Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLUPSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
PN	Czekoladowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g				
	Wartość energetyczna: 2358.12 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2353.37 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2450.04 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g; W tym cukry: 56.23 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2294.72 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2267.48 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2132.56 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 10.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i kiwi + 240 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)					
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)		Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)		Bowl z ciecierzycy + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1980.74 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 211.30 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2166.78 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 239.44 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 1968.84 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 232.42 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1810.69 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 216.37 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2140.52 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 238.15 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2311.56 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 11.50 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dyńia z miodem i cynamonem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenno 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 10 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 256.38 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2037.26 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2070.01 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 250.68 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2138.32 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 259.11 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2340.47 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 250.44 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 12.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka i ogórek słupki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
	II ŚN							Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g			
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka buraczane + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza peczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	PD										
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
PN		Domowy kisiel malinowy + 150 g						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g			
		Wartość energetyczna: 2361.31 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2248.33 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 252.31 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2325.44 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2167.39 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 243.58 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2231.42 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2068.15 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 95.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 208.41 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 10.26 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN						Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus jogurtowy z owocami leśnymi + 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surowka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)					Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 5 g		
	Wartość energetyczna: 2089.13 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 250.48 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2106.73 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 265.36 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1872.49 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1988.38 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 213.93 g; W tym cukry: 36.38 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2079.27 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 250.34 g; W tym cukry: 29.04 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 13.40 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II SN						Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)	
	Obiad	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Poledwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Poledwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)			
PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)		Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)		Falafel z ciecierzycy z sosem tzatziki 150g + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2074.76 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 224.00 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2151.23 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 232.57 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2000.35 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 220.79 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2058.35 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2110.86 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 14.50 g;	Wartość energetyczna: 2226.09 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 256.01 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 12.19 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)					
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniony, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniony, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata lodowa 5 g					Serek homa naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
		Wartość energetyczna: 2320.05 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 240.48 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2177.07 kcal; Białko ogółem: 159.10 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 219.35 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2213.74 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 241.48 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 1914.62 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 218.86 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2756.43 kcal; Białko ogółem: 141.61 g; Tłuszcz: 113.34 g; Kw. tł. nasy.: 48.96 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 17.37 g;	Wartość energetyczna: 2922.84 kcal; Białko ogółem: 146.11 g; Tłuszcz: 112.32 g; Kw. tł. nasy.: 54.32 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 18.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU - 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-08 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z indyka dieta + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Kalaflor gotowany + 50 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Kalaflor gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2180,86 kcal; Białko ogółem: 127,50 g; Tłuszcz: 71,13 g; Kw. tł. nasy.: 27,22 g; Węglowodany ogółem: 265,20 g; W tym cukry: 49,36 g; Błonnik pok.: 22,09 g; Sól: 14,51 g;	Wartość energetyczna: 2199,65 kcal; Białko ogółem: 124,94 g; Tłuszcz: 87,55 g; Kw. tł. nasy.: 38,91 g; Węglowodany ogółem: 235,45 g; W tym cukry: 46,76 g; Błonnik pok.: 24,54 g; Sól: 14,27 g;	Wartość energetyczna: 1958,57 kcal; Białko ogółem: 117,64 g; Tłuszcz: 50,02 g; Kw. tł. nasy.: 24,71 g; Węglowodany ogółem: 265,55 g; W tym cukry: 31,02 g; Błonnik pok.: 18,34 g; Sól: 13,12 g;	Wartość energetyczna: 2097,14 kcal; Białko ogółem: 125,71 g; Tłuszcz: 78,39 g; Kw. tł. nasy.: 38,58 g; Węglowodany ogółem: 229,52 g; W tym cukry: 29,61 g; Błonnik pok.: 22,18 g; Sól: 13,27 g;	Wartość energetyczna: 2869,98 kcal; Białko ogółem: 116,40 g; Tłuszcz: 94,04 g; Kw. tł. nasy.: 47,45 g; Węglowodany ogółem: 394,65 g; W tym cukry: 105,40 g; Błonnik pok.: 15,52 g; Sól: 10,95 g;	Wartość energetyczna: 2584,02 kcal; Białko ogółem: 111,50 g; Tłuszcz: 83,81 g; Kw. tł. nasy.: 46,00 g; Węglowodany ogółem: 353,97 g; W tym cukry: 66,95 g; Błonnik pok.: 21,43 g; Sól: 14,38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-10 środa	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Banan 150 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2 g					
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinał rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Szpinał rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinał rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinał rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlna drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Sałata lodowa 5 g				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
		Wartość energetyczna: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 261.74 g; W tym cukry: 31.73 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1859.67 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 209.03 g; W tym cukry: 24.44 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2109.01 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; W tym cukry: 30.49 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 1970.97 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 229.47 g; W tym cukry: 26.47 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2981.20 kcal; Białko ogółem: 155.54 g; Tłuszcz: 110.08 g; Kw. tł. nasy.: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 3013.27 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz: 110.12 g; Kw. tł. nasy.: 56.56 g; Węglowodany ogółem: 366.30 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sól: 14.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 50 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Brokuł gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g			Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
		Wartość energetyczna: 1839.02 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 224.06 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 19.40 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2026.78 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 1891.29 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2044.72 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2849.10 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 123.42 g; Kw. tł. nasy.: 56.43 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2756.35 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 108.11 g; Kw. tł. nasy.: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 13.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-12 piętek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK,</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g				
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g
	PD					
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata zielona b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa z rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)
		Wartość energetyczna: 2440.81 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 105.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 244.55 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2357.79 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2489.21 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 113.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 241.14 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2218.36 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 272.93 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2995.67 kcal; Białko ogółem: 136.28 g; Tłuszcz: 115.07 g; Kw. tł. nasy.: 56.46 g; Węglowodany ogółem: 368.66 g; W tym cukry: 59.85 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 16.17 g;
		Wartość energetyczna: 3115.47 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 113.28 g; Kw. tł. nasy.: 56.70 g; Węglowodany ogółem: 406.12 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 16.04 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			
	II SN	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g					Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2044.40 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 226.51 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2146.55 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 261.29 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2139.51 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 238.47 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2061.31 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2993.87 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 54.63 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2677.92 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 50.87 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 13.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g					
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 50 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kalafor gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2103.18 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 250.67 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1939.91 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 242.64 g; W tym cukry: 29.32 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2081.74 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 1890.69 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 255.49 g; W tym cukry: 25.79 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2669.51 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 346.07 g; W tym cukry: 51.57 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2636.94 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 346.08 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 14.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-12-15 poniedziałek

Obiad

PD

Kolejacja

PN

Wartość energetyczna: 1846.24 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 214.16 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 11.91 g;

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Polędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry + 50 g	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Marchew gotowana plastry + 50 g
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 5 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	
Wartość energetyczna: 1846.24 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 214.16 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 1881.04 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 218.28 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1721.33 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 213.31 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2036.96 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 234.06 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2968.27 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 123.38 g; Kw. tł. nasy.: 62.50 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2976.20 kcal; Białko ogółem: 134.20 g; Tłuszcz: 121.85 g; Kw. tł. nasy.: 53.77 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 15.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Domowe ciasteczka owsiane + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,4 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 100 g Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Serek wiejski z ziołami, rozspanką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)					
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g	Zupa pomidorowa (bez mleka) + 255 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanili bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Salata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2400.56 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2245.25 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2095.10 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 271.76 g; W tym cukry: 25.40 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2056.33 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 273.85 g; W tym cukry: 34.60 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 3037.62 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 107.59 g; Kw. tł. nasy.: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 398.05 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2922.54 kcal; Białko ogółem: 140.77 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 49.70 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 13.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i mandarynką + 230 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i jabłkiem pieczonym + 280 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)			
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana + 50 g	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa-pomidorowa + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
		Wartość energetyczna: 2013.24 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 243.64 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 1968.93 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2074.13 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1866.06 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 257.41 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2896.17 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 110.97 g; Kw. tł. nasy.: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2977.77 kcal; Białko ogółem: 140.93 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 63.55 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 15.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)					
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Dynia pieczona + 50 g
	PD						
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 5 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2102.70 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 253.80 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2212.87 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2130.09 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2163.13 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 249.34 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2836.67 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 111.99 g; Kw. tł. nasy.: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 358.17 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 14.84 g;	Wartość energetyczna: 2796.88 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 107.11 g; Kw. tł. nasy.: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 15.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy							
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Południca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g															
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka buraczane + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 50 g	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g										
PD																	
2025-12-20 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g								Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)					
Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 10.23 g;		Wartość energetyczna: 2074.04 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 209.92 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 9.19 g;		Wartość energetyczna: 2111.12 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 11.20 g;		Wartość energetyczna: 2104.81 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 242.21 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 9.63 g;		Wartość energetyczna: 3042.97 kcal; Białko ogółem: 138.60 g; Tłuszcz: 128.75 g; Kw. tł. nasy.: 62.81 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 13.07 g;		Wartość energetyczna: 3277.36 kcal; Białko ogółem: 139.88 g; Tłuszcz: 123.81 g; Kw. tł. nasy.: 61.41 g; Węglowodany ogółem: 407.88 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 14.56 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Serek wiejski z ziołami, rozszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)						
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Rukola 5 g					Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1998.38 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 75.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 212.50 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 1976.05 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 249.40 g; W tym cukry: 24.17 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 1983.54 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 218.24 g; W tym cukry: 30.75 g; Błonnik pok.: 17.76 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2048.82 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; W tym cukry: 26.08 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2780.46 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 104.92 g; Kw. tł. nasy.: 58.18 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2823.96 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 106.42 g; Kw. tł. nasy.: 58.03 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 12.76 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Roszponka 10 g		Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g					
	Obiad	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterkach 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Miód (25g) 2 szt Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterkach 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 5 g				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1846.35 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 214.71 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 1845.02 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 255.66 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2085.09 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 1850.66 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; W tym cukry: 31.38 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2846.65 kcal; Białko ogółem: 145.45 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 51.23 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 15.03 g;	Wartość energetyczna: 2801.00 kcal; Białko ogółem: 140.28 g; Tłuszcz: 103.89 g; Kw. tł. nasy.: 59.72 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 14.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami jęczmiennymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem SU 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2265.24 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 287.40 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 1966.11 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1882.42 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 197.76 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1739.78 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 1692.78 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 206.10 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2695.19 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 122.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 270.42 g; W tym cukry: 151.39 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 4.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-12-09 wtorek	Śniadanie	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
		Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z indyka dieta + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Maślanika naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1976.85 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 44.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; Węglowodany ogółem: 295.53 g; W tym cukry: 55.41 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2115.42 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 259.50 g; W tym cukry: 54.00 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2080.27 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 270.42 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2116.56 kcal; Białko ogółem: 84.81 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 1929.53 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 293.48 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2620.01 kcal; Białko ogółem: 134.19 g; Tłuszcz: 121.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 254.70 g; W tym cukry: 153.09 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-12-10 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 2 szt Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN							
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Żrązik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z morschczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - grysikowa SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD							
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka koktajłowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2130.68 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1992.64 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 238.57 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2351.51 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2094.87 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2611.77 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 123.96 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 258.00 g; W tym cukry: 151.03 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Plastry pomidora + 110 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Sałata lodowa 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	II SN						
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - ziemniaczana SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1984.00 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2137.43 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1706.81 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 228.24 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1659.81 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 212.29 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2594.77 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 121.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; W tym cukry: 150.22 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-12-12 piętek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną SU 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - dyniowa z makaronem SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						
Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2409.24 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 241.25 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2138.39 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2388.70 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 115.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 243.71 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1935.75 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 222.58 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 1888.75 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 206.63 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2690.39 kcal; Białko ogółem: 137.27 g; Tłuszcz: 121.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 266.57 g; W tym cukry: 151.48 g; Błonnik pok.: 14.07 g; Sól: 3.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE. może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2078.21 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2000.01 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 1848.84 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 241.54 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1786.34 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1746.52 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 241.80 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2613.81 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz: 121.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 254.63 g; W tym cukry: 152.03 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 3.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Galaretkta jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)				Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	Wartość energetyczna: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1901.85 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1907.26 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 270.90 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1926.04 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1875.50 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2628.02 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 117.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 274.33 g; W tym cukry: 160.05 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 3.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU - 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
	II SN						
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemiakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolejca	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 110 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2131.75 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2447.38 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 241.75 g; W tym cukry: 36.27 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1955.80 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1908.80 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 244.39 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2646.35 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 121.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 261.60 g; W tym cukry: 153.99 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 3.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-12-16 wtorek	Śniadanie	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
		Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SOJ. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SOJ. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SOJ. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SOJ. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa (bez mleka) + 255 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką SU 700 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
Kolejacja		Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2015.89 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1977.12 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 1855.36 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 257.51 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2089.80 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1823.44 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 262.90 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2682.52 kcal; Białko ogółem: 140.72 g; Tłuszcz: 121.67 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 265.83 g; W tym cukry: 150.15 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 3.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-17 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi ! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)
	II SN						
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony (bez glutenu) + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2122.05 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1913.98 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 271.35 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 1998.33 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 247.12 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1896.27 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1837.65 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2628.84 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 124.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 250.64 g; W tym cukry: 150.71 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1955.98 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 265.93 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1989.01 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 250.70 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1873.84 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 252.25 g; W tym cukry: 36.94 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1878.13 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 1800.13 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 260.81 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2547.27 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 116.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.19 g; Węglowodany ogółem: 259.11 g; W tym cukry: 160.40 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 3.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 120 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 120 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z makaronem ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik SU 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Polegwidca delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g					Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2133.90 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2127.60 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 1977.90 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 238.47 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2234.28 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1780.82 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 230.48 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2598.48 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 121.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.12 g; Węglowodany ogółem: 261.58 g; W tym cukry: 151.01 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 3.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ. MLE.</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE. SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ. może zawierać: GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. SO2.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1862.77 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 218.64 g; W tym cukry: 47.70 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 1928.05 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 43.04 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 1826.06 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 197.12 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2012.10 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 266.31 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1820.75 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 215.70 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2569.51 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 115.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 156.43 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 3.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN							
	Obiad	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PD							
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
PN	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>)				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2283.17 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2048.74 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2069.92 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1960.05 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1913.60 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2696.10 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 122.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 268.55 g; W tym cukry: 152.06 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 3.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II							
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g				Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g											
						Banan 150 g											
		Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Wegetariański gulasz węgierski + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rolałka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
						Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)											
	Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g										
PN		Pieczone owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)															
		Wartość energetyczna: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 250.34 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2386.72 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2252.76 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2340.15 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2488.26 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2575.65 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 11.85 g;										

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i suszonymi pomidorami a'la pizza + 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami a'la pizza + 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
	II SN						Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
PN	Jagłanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE,</u>)						
		Wartość energetyczna: 2008.30 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2214.35 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2018.64 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2334.22 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2339.40 kcal; Białko ogółem: 128.65 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 16.09 g;	Wartość energetyczna: 2654.98 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 71.47 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 14.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-12-10 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g				Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g				Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g			
	II ŚN					Jabłko 150 g							
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD					Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g							
PN	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)												
	Wartość energetyczna: 2324.24 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2433.53 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 106.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2599.90 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 293.70 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2316.62 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 109.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 234.74 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2838.71 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2555.43 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 272.90 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 11.31 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II						
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendra + 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g										
		Pomarańcza 200 g														
		Obiad				Obiad										
		Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kotleciki kukiniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus malinowy + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD								Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)							
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką sojową + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g											
	PN				Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL.</u>)											
Wartość energetyczna: 2046.08 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 236.42 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 8.08 g;		Wartość energetyczna: 2051.76 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.80 g;		Wartość energetyczna: 2386.16 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 108.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 11.84 g;		Wartość energetyczna: 2104.18 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 11.03 g;		Wartość energetyczna: 2650.56 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; Węglowodany ogółem: 282.62 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 12.04 g;		Wartość energetyczna: 2368.58 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 312.66 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 11.23 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2025-12-12 piętek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Galaretka z jajkiem i warzywami + 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g				Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		
	II ŚN						Frittata ze szpinakiem i pomidorami suszonymi + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Pyzy z ricottą i szpinakiem + 300 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g				
PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE,</u>)							
		Wartość energetyczna: 2100.02 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 15.34 g;	Wartość energetyczna: 1881.12 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2285.28 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 247.13 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2065.94 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 279.96 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2554.86 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 116.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 267.29 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2335.52 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 14.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g					
		Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)									
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet sojowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt									
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g						
PN	Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Pieczone owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)		Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2315.74 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 211.44 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2215.57 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; W tym cukry: 36.67 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 1943.38 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 224.53 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2714.32 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2442.13 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 94.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 279.23 g; W tym cukry: 58.37 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 12.72 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g					
		Banan 1szt. 1 szt									
		Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z dynią i gorgonzolą + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Kabanos roślinny suszony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, może zawierać: MLE, ORZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
		Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)									
Wartość energetyczna: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 236.98 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 10.15 g;		Wartość energetyczna: 2239.84 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 113.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 239.13 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 11.39 g;		Wartość energetyczna: 1867.51 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 212.56 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.09 g;		Wartość energetyczna: 2013.00 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 250.37 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.29 g;		Wartość energetyczna: 2425.41 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 106.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 10.22 g;		Wartość energetyczna: 2570.89 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 105.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; W tym cukry: 118.31 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 11.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 80 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE</u> , Salatka makaronowa z warzywami i wędzonym tofu + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Cukier 5 g				Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u> , Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Cukier 5 g				Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> , Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u> , Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Cukier 5 g			
		Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ</u> ,)											
		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u> , Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z selera naciowego i marchwi + 150 g (<u>SOJ, MLE, ORZ, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Pestki dyni 10 g Knedle z truskawkami + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, MLE, GOR</u> , Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE</u> , Salatka owocowa + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> , Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> , Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</u> , Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</u> , Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u> ,)											
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ</u> , Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u> , Salatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u> , Salatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml							
PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u> ,)												
	Wartość energetyczna: 2234.42 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 255.12 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2110.50 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2237.74 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 219.17 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2541.02 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 105.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 292.95 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 15.21 g;	Wartość energetyczna: 2668.26 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 116.95 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 96.67 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 10.84 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II		
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g		Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g		Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g			
	II ŚN					Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Obiad	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chili sin carne + 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SOZ.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlety marchewkowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
PN	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2141.18 kcal; Białko ogółem: 68.22 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 1855.41 kcal; Białko ogółem: 63.07 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2311.97 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2297.14 kcal; Białko ogółem: 107.39 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2741.30 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; W tym cukry: 77.35 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2726.47 kcal; Białko ogółem: 135.31 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 12.41 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II				
2025-12-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEŻ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEŻ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g								
		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i kiwi + 240 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)												
		Obiad	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet sojowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty włoskiej z pomidorkami koktajlowymi + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
			Banan 150 g											
	Kolacja	Bułka drożdżowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEŻ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g								
Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)				Sernik z mussem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)										
Wartość energetyczna: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 258.43 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.32 g;		Wartość energetyczna: 1928.96 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 217.81 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 10.26 g;		Wartość energetyczna: 1934.34 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 201.46 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.97 g;		Wartość energetyczna: 2120.38 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 229.60 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 11.52 g;		Wartość energetyczna: 2339.94 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 86.93 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 10.13 g;		Wartość energetyczna: 2525.98 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 95.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 11.68 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g				Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g				Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g			
		II SN				Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)							
		Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Tofu pieczone plastry + 100 g (<u>SOJ</u>) Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
			PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g									
PN				Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)					
Wartość energetyczna: 2011.58 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 11.55 g;		Wartość energetyczna: 2214.65 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 261.64 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 12.65 g;		Wartość energetyczna: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 256.38 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 12.83 g;		Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 12.07 g;		Wartość energetyczna: 2369.80 kcal; Białko ogółem: 131.87 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 14.48 g;		Wartość energetyczna: 2571.95 kcal; Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 286.19 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 13.72 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
	II ŚN						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Pulpeciki z bobu + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Wegańskie hreczanyki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g						
		Wartość energetyczna: 2169.45 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 259.24 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2035.37 kcal; Białko ogółem: 64.65 g; Tłuszcz: 89.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 250.39 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2361.31 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2248.33 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 252.31 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2580.86 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2467.88 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 104.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; W tym cukry: 86.39 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g											
								Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)			
Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kofta wegetariańska + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)											
Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Ryż brązowy z musem z jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>)				Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)			
Wartość energetyczna: 1937.73 kcal; Białko ogółem: 66.29 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.45 g;		Wartość energetyczna: 2156.30 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.57 g;		Wartość energetyczna: 2033.06 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 243.37 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 11.43 g;		Wartość energetyczna: 2047.40 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 10.89 g;		Wartość energetyczna: 2489.71 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 13.73 g;		Wartość energetyczna: 2504.05 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 13.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z soczewicy z batatami i masłem orzechowym + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, ORZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g					
	II SN									Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)	
	Obiad	Wegański rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z batatów + 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek meksykański z fasoli + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z batatów + 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	PD	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)									
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g						
PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)				Jogurt naturalny z musem wiśniowym + 100 g (<u>MLE,</u>)				Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2246.11 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2300.75 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1912.03 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 207.55 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 1988.50 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 216.12 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 2474.38 kcal; Białko ogółem: 135.50 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2550.85 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 108.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 12.35 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Cukier 5 g	1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 1 szt (<u>MLE,</u>) 50 g (<u>MLE,</u>) 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 100 g 20 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 5 g	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt Ser mozzarella 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	
	II ŚN	Banan 150 g				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Banan 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona,wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona,wędzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB, MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona,wędzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB, MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
PN	Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2470.84 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 313.77 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2315.78 kcal; Białko ogółem: 140.15 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 281.53 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 2004.09 kcal; Białko ogółem: 51.54 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; W tym cukry: 55.31 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2114.38 kcal; Białko ogółem: 144.86 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 234.48 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1819.90 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 48.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 274.47 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2172.64 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g; W tym cukry: 107.64 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN	Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)				Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2455.74 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 14.78 g;		Wartość energetyczna: 2429.57 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2042.48 kcal; Białko ogółem: 61.35 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2066.36 kcal; Białko ogółem: 155.03 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 208.74 g; W tym cukry: 43.79 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1940.79 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 272.41 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2267.74 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 5.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-10 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g		Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Melon 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Melon 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 300 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Cwikła z jabłkiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Cwikła z jabłkiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolejacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
	PN	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2584.03 kcal; Białko ogółem: 140.93 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2278.13 kcal; Białko ogółem: 138.39 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 255.41 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2147.74 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2294.00 kcal; Białko ogółem: 171.10 g; Tłuszcz: 107.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 167.16 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 12.61 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2037.25 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 229.86 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2220.19 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 269.96 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Banan 150 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)				Pomarańcza 200 g	
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka wykintna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka wykintna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty 120 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Salatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Schab Kruchy z Łiszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Salatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
	PN	Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2262.91 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 280.42 g; W tym cukry: 57.80 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2348.29 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; W tym cukry: 74.31 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2255.08 kcal; Białko ogółem: 55.87 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2223.61 kcal; Białko ogółem: 138.74 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 234.27 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 251.44 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2369.25 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 313.73 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-12 piętek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				Banan 150 g	
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 200 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jabłko 150 g				Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałata a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		
PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)		Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2881.27 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 117.67 g; Kw. tł. nasy.: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 130.75 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 11.94 g;	Wartość energetyczna: 2670.50 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 1971.69 kcal; Białko ogółem: 52.16 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 56.87 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2309.50 kcal; Białko ogółem: 162.84 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 215.60 g; W tym cukry: 52.51 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 1976.10 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 242.62 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2250.43 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Banan 150 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II SN	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEŻ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 12.48 g;		Wartość energetyczna: 2330.55 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 302.92 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2115.98 kcal; Białko ogółem: 61.48 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2030.06 kcal; Białko ogółem: 145.33 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 206.56 g; W tym cukry: 40.35 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 1851.58 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 242.16 g; W tym cukry: 50.69 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2129.83 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 4.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW JU

2025-12-14 niedziela

Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
						Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Twaróg z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
						Banan 1szt. 1 szt				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 5 g	
						Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 300 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
						Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
						Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
						Wartość energetyczna: 2439.32 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; W tym cukry: 127.09 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2248.62 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 1946.90 kcal; Białko ogółem: 57.01 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 269.59 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2405.84 kcal; Białko ogółem: 176.31 g; Tłuszcz: 102.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 200.02 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 13.06 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1934.61 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 223.47 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g; W tym cukry: 75.27 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Domowe ciasteczka owsiane + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Mandarynka 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Mandarynka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN	Serek wiejski z ziołami, rozszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)				Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Banan 150 g	Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)
Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		
PN	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g	
	Wartość energetyczna: 2874.61 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 101.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 16.77 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2716.04 kcal; Białko ogółem: 133.86 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 344.77 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 1916.60 kcal; Białko ogółem: 59.56 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1983.11 kcal; Białko ogółem: 156.96 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 201.20 g; W tym cukry: 59.79 g; Błonnik pok.: 13.32 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1805.44 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 253.33 g; W tym cukry: 96.65 g; Błonnik pok.: 17.90 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2169.98 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 302.97 g; W tym cukry: 105.16 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 5.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i mandarynką + 230 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)				Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Banan 150 g				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
PN	Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2402.31 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g; W tym cukry: 82.03 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 10.45 g;		Wartość energetyczna: 2244.16 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 88.47 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2141.79 kcal; Białko ogółem: 60.64 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 52.00 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2212.44 kcal; Białko ogółem: 140.58 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 257.64 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 1899.68 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; W tym cukry: 60.45 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2161.82 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 7.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-12-18 czwartek

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Rukola 5 g	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dymna z miodem i cynamonem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pasztet z fasoli 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pasztet z fasoli 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
PN	Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)		Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Biszkopy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		
	Wartość energetyczna: 2443.89 kcal; Białko ogółem: 139.13 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; W tym cukry: 61.86 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2476.64 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 1914.37 kcal; Białko ogółem: 65.43 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 1991.10 kcal; Białko ogółem: 173.39 g; Tłuszcz: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 199.95 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 7.83 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2069.95 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 263.24 g; W tym cukry: 57.67 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2320.20 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 76.90 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 6.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g				Banan 150 g	
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)				Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2593.29 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2435.24 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 279.57 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2012.87 kcal; Białko ogółem: 61.89 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2235.21 kcal; Białko ogółem: 150.20 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 239.10 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 1831.60 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 250.27 g; W tym cukry: 84.05 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2161.64 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Mus z jabłek () b/c 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomarańcza 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	
	II ŚN	Serek wiejski z ziołami, rozszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)					Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Mus jogurtowy z owocami leśnymi + 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)				Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
	PN	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
	Wartość energetyczna: 2498.51 kcal; Białko ogółem: 129.21 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2264.27 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 293.24 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 15.74 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2171.52 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 2092.44 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 221.26 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 14.02 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1882.94 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2220.63 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 6.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	NIE PROWANTOWAĆ SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	NIE PROWANTOWAĆ SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	NIE PROWANTOWAĆ SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN	Jabłko 150 g				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, PSZ,</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 200 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)				Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
	PN	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2245.77 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g; W tym cukry: 83.59 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2303.77 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 76.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 85.19 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 1970.60 kcal; Białko ogółem: 59.67 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 279.98 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 1988.67 kcal; Białko ogółem: 155.70 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 202.68 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1869.95 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 5.41 g;	Wartość energetyczna: 2139.99 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; W tym cukry: 109.90 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.25 g;	

2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
		Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Curry dyniowe z ciecierzycą 200 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 40 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z natką pietruszki 120 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z góralskiej beczki, wieprzowa, parzona, wędzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 40 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2295.15 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2770.12 kcal; Białko ogółem: 154.22 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 395.71 g; W tym cukry: 90.00 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2357.84 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 103.31 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 8.42 g;

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN		Banan 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Banan 150 g
	Obiad	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2362,77 kcal; Białko ogółem: 128,47 g; Tłuszcz: 71,36 g; Kw. tł. nasy.: 28,91 g; Węglowodany ogółem: 308,32 g; W tym cukry: 66,64 g; Błonnik pok.: 15,51 g; Sól: 6,28 g;	Wartość energetyczna: 2734,44 kcal; Białko ogółem: 153,44 g; Tłuszcz: 70,76 g; Kw. tł. nasy.: 32,07 g; Węglowodany ogółem: 377,17 g; W tym cukry: 103,69 g; Błonnik pok.: 18,88 g; Sól: 7,13 g;	Wartość energetyczna: 2419,07 kcal; Białko ogółem: 133,33 g; Tłuszcz: 66,92 g; Kw. tł. nasy.: 28,37 g; Węglowodany ogółem: 330,48 g; W tym cukry: 96,08 g; Błonnik pok.: 22,05 g; Sól: 6,49 g;

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Melon 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicy i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dramstik z kurczaka pieczony 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Cwikła z jabłkiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1899.80 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 281.58 g; W tym cukry: 72.88 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2723.52 kcal; Białko ogółem: 175.53 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 19.62 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2569.06 kcal; Białko ogółem: 139.83 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 7.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN		Pomarańcza 200 g	
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2159.69 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2868.91 kcal; Białko ogółem: 153.63 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g; W tym cukry: 83.72 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2497.14 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 343.05 g; W tym cukry: 87.99 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.83 g;

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-12 piętek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jabłko 150 g Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Banan 150 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Dyniowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 18.75 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2832.21 kcal; Białko ogółem: 165.93 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2445.80 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 8.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-12-13 sobota	Śniadanie	NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
		Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II SN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2033.92 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 2806.78 kcal; Białko ogółem: 152.62 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 386.03 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2396.56 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 80.08 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 5.91 g;

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Potrawka drobiowa z warzywami* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2030.49 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; W tym cukry: 93.55 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2890.96 kcal; Białko ogółem: 169.64 g; Tłuszcz: 97.89 g; Kw. tł. nasy.: 49.87 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2382.86 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 297.92 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 9.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Jabłko pieczone 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Mandarynka 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Banan 150 g Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab na maśle pieczony, wieprzowy, z dod.wodą, parzony 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR, S02</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2127.12 kcal; Białko ogółem: 115.04 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2826.19 kcal; Białko ogółem: 164.25 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; W tym cukry: 101.13 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2295.41 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 319.43 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 6.96 g;

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN		Jabłko 150 g	
	Obiad	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 120 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 120 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB.</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2455.10 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2820.40 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 427.10 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2436.80 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 363.59 g; W tym cukry: 93.96 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 8.32 g;

2025-12-18 czwartek

	NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
II SN		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Rukola 5 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Żrządek drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ</u>)	
Kolejną	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą,wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą,wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą,wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasztet z fasoli 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Wartość energetyczna: 1946.49 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 41.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 15.44 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 2848.34 kcal; Białko ogółem: 162.60 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2404.16 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 KUCHNIA KRAKÓW SU

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Banan 150 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2225.95 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g; W tym cukry: 62.79 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2744.00 kcal; Białko ogółem: 146.21 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2409.33 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 104.59 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.82 g;

		NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 200 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Pomarańcza 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Banan 150 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biskopity b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 17.43 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2860.97 kcal; Białko ogółem: 146.96 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.03 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2399.47 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 318.22 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 7.73 g;

2025-12-21 niedziela

NIE PROWANTOWAĆ SU - 16 Dieta geriatryczna		NIE PROWANTOWAĆ SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna		NIE PROWANTOWAĆ SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)			
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 100 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Banan 150 g		
Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g				
	Wartość energetyczna: 2233.37 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2739.82 kcal; Białko ogółem: 149.75 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 114.90 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2250.75 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 7.52 g;		

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,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,