

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okragła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</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>) 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 okragła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</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>) 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>GLUPSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki 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>GLUPSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, 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 łódeczki 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>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>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</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>) 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: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		Sałatka z cytrynowej kaszy pęczak, fasoli szparagowej, papryką i suszonymi pomidorami + 120 g (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>)						
Wartość energetyczna: 2262.40 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 239.16 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.92 g;		Wartość energetyczna: 2276.59 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2118.87 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 7.71 g;		Wartość energetyczna: 1964.40 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 212.25 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 13.94 g;		Wartość energetyczna: 2357.93 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 106.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 241.67 g; W tym cukry: 40.40 g; Błonnik pok.: 37.80 g; Sól: 10.92 g;		Wartość energetyczna: 2272.19 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 216.98 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 16.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</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 Rzodkiewka 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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		Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</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 Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN						Sałatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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	
	PD							
	Kolejacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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>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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z gotowanej marchwi i 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>GLUPSZ,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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: 1989.46 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 268.00 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2125.91 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2109.68 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 51.95 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2083.51 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 20.27 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2157.13 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 231.36 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 15.28 g;	Wartość energetyczna: 2054.48 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 224.59 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 12.94 g;	

2025-10-29 środa

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.24.1.17

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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														
2025-10-30	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>)														
						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 Puree z batatów + 150 g (<u>MLE.</u>) 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 z batatów + 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>) 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									
	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, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</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, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml															
	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 Graham 30 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															
PN	Wartość energetyczna: 2327.80 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 111.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 232.97 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 12.49 g;				Wartość energetyczna: 1996.32 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 266.75 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 10.98 g;				Wartość energetyczna: 2054.69 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 261.75 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 10.73 g;				Wartość energetyczna: 2010.31 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 12.38 g;				Wartość energetyczna: 2034.39 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 246.95 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 10.51 g;				Wartość energetyczna: 2100.15 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 13.11 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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							
2025-10-31 piątek	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 świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</u>) Cukier 5 g						Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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 świeżego i kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
								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, kukurydza, 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, kukurydza, 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 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>) 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 JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)												
	Wartość energetyczna: 2302.56 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 247.84 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 11.63 g;		Wartość energetyczna: 2083.22 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 12.94 g;		Wartość energetyczna: 2561.31 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 116.22 g; Kw. tł. nasy.: 49.67 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; W tym cukry: 78.22 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 11.74 g;		Wartość energetyczna: 2350.53 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2232.11 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Tłuszcz: 107.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 199.42 g; W tym cukry: 37.15 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 12.82 g;		Wartość energetyczna: 2100.82 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 236.81 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 13.95 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa 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.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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								
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</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	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, ORZ.</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: 2504.26 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 110.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2232.07 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 107.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 233.41 g; W tym cukry: 39.33 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 1924.90 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 238.42 g; W tym cukry: 35.18 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 1976.89 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 255.26 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2025.99 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 208.20 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2193.10 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 239.28 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 43.20 g; Sól: 12.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-02 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>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</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 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 brokuła, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 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 pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN					Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</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 Sałatka z pomidorów i koperku + 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 łódeczki 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>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa 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 ki 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)				Sałatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą + 120 g (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2129.47 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 102.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 212.30 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2274.96 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2123.44 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 1956.90 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2038.18 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 206.18 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2080.49 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 224.13 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 13.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-03 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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			
										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 80g + 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 małosolny + 150 g (<u>GOR.</u>) 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 (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>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalafior 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 80g + 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 małosolny + 150 g (<u>GOR.</u>) 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													
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>) Smalec 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Smalec 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>)				Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU OW.</u>)				Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 5 g			
	Wartość energetyczna: 2135.12 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 244.63 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 14.80 g;		Wartość energetyczna: 2320.60 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 236.40 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 9.80 g;		Wartość energetyczna: 1865.97 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 211.77 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sól: 11.58 g;		Wartość energetyczna: 1898.84 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 229.01 g; W tym cukry: 42.61 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 11.11 g;		Wartość energetyczna: 2006.66 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 234.64 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 16.98 g;		Wartość energetyczna: 2150.21 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 251.45 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 12.57 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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		
2025-11-04 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 + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, GLU OW, może zawierać: SEZ.</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 Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</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				
						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 ptyśiowy 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												
Kolejacja	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							
	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 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)							
PN	Wartość energetyczna: 2359.44 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 292.53 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 10.60 g;		Wartość energetyczna: 2355.25 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 284.65 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 10.54 g;		Wartość energetyczna: 2443.40 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 89.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 9.08 g;		Wartość energetyczna: 2288.09 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 294.59 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.04 g;		Wartość energetyczna: 2235.80 kcal; Białko ogółem: 125.08 g; Tłuszcz: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 269.43 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 11.48 g;		Wartość energetyczna: 2101.43 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 70.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 251.96 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-05 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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		
	II SN						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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 kiszzonej + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE.</u>) 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 łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</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 rzepy białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, 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>) 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</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 rzepy białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, ORZ.</u>)		Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, ORZ.</u>)			Bowl z ciecierzycy + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)		
	Wartość energetyczna: 1966.05 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 86.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 213.56 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2151.55 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 241.70 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 1955.72 kcal; Białko ogółem: 102.06 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 234.28 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 1798.97 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 218.23 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2214.87 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Tłuszcz: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 252.55 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 36.93 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2306.23 kcal; Białko ogółem: 120.97 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 281.58 g; W tym cukry: 56.03 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 12.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-11-06 czwartek

		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	
2025-11-06 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 wpięprzowy 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 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		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 wpięprzowy 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>) Surowka 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 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 + 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>) Surowka z białej kapusty z marchwią + 150 g 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>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ</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 Graham 60 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			
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: 2025.35 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 264.82 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2227.22 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2041.44 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2117.00 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 245.40 g; W tym cukry: 59.29 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2151.75 kcal; Białko ogółem: 122.15 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 261.09 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2353.63 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 97.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 252.42 g; W tym cukry: 45.64 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sól: 12.15 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-07 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>) Sliwka 60 g 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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z rzodkiewką + 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 Graham 30 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	
	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 pęczak 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>)	
	Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 248.13 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2323.87 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2165.66 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 243.58 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2190.22 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 247.26 g; W tym cukry: 39.93 g; Błonnik pok.: 42.91 g; Sól: 10.90 g;	Wartość energetyczna: 2026.20 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 95.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; W tym cukry: 35.63 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 10.16 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-08 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 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 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		Bułka pszenna wieloziarnista 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		
	II ŚN						Sałatka 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, SOJ.</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 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 brzoskwinią + 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 tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka 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>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
Kolejacja	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka 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 Graham 30 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	
		Wartość energetyczna: 2075.47 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 251.03 g; W tym cukry: 47.18 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2090.35 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 278.96 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2064.97 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 49.89 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1831.11 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1998.32 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 216.82 g; W tym cukry: 35.98 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2089.75 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 253.23 g; W tym cukry: 28.66 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 12.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-09 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 Graham 30 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	
	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>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 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>) Połędwiczki 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>) Słupki papryki czerwonej + 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 kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Słupki papryki czerwonej + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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>) Słupki papryki czerwonej + 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,</u>)		Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Falafel z ciecierzycy z sosem tzatziki 150g + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2112.02 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 233.08 g; W tym cukry: 59.77 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2188.49 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 241.65 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2015.62 kcal; Białko ogółem: 135.06 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 227.53 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2073.78 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 282.88 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2136.13 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 231.38 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 14.37 g;	Wartość energetyczna: 2251.36 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 260.17 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 12.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-27 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>) Pomarańczowy twarózek z cynamonem + 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>) Twarózek + 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 jęczmienne na mleku SU 300 ml (<u>MLE, b/LAK, GLU JĘCZ.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez ostonki 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 40 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 ostonki 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	Twarózek 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 + 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 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						
	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.) 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		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa 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		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 Szynka 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 Szynka 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-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata lodowa 5 g				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK</u>)
		Wartość energetyczna: 2322.02 kcal; Białko ogółem: 129.17 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 43.00 g; Węglowodany ogółem: 242.17 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2179.63 kcal; Białko ogółem: 158.79 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 221.05 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 15.96 g;	Wartość energetyczna: 2184.68 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 247.06 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 1892.04 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 222.99 g; W tym cukry: 37.96 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 12.26 g;	Wartość energetyczna: 2818.40 kcal; Białko ogółem: 145.19 g; Tłuszcz: 116.45 g; Kw. tł. nasy.: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 17.71 g;	Wartość energetyczna: 2920.95 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 112.32 g; Kw. tł. nasy.: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 335.96 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 18.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 0,2 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>) 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 0,2 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 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>) Kalafor 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>) Kalafor 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 Kalafor 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 Kalafor 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z gotowanej marchwi i 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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>)		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2198,44 kcal; Białko ogółem: 134,34 g; Tłuszcz: 79,86 g; Kw. tł. nasy.: 30,06 g; Węglowodany ogółem: 243,14 g; W tym cukry: 51,03 g; Błonnik pok.: 21,34 g; Sól: 14,65 g;	Wartość energetyczna: 2217,23 kcal; Białko ogółem: 131,78 g; Tłuszcz: 96,28 g; Kw. tł. nasy.: 41,75 g; Węglowodany ogółem: 213,39 g; W tym cukry: 48,43 g; Błonnik pok.: 23,79 g; Sól: 14,41 g;	Wartość energetyczna: 1946,34 kcal; Białko ogółem: 113,40 g; Tłuszcz: 50,55 g; Kw. tł. nasy.: 24,71 g; Węglowodany ogółem: 265,96 g; W tym cukry: 31,23 g; Błonnik pok.: 18,58 g; Sól: 12,32 g;	Wartość energetyczna: 2084,91 kcal; Białko ogółem: 121,47 g; Tłuszcz: 78,93 g; Kw. tł. nasy.: 38,58 g; Węglowodany ogółem: 229,93 g; W tym cukry: 29,82 g; Błonnik pok.: 22,42 g; Sól: 12,47 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: 2701,02 kcal; Białko ogółem: 113,93 g; Tłuszcz: 85,94 g; Kw. tł. nasy.: 46,00 g; Węglowodany ogółem: 375,87 g; W tym cukry: 66,95 g; Błonnik pok.: 21,43 g; Sól: 14,38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-29 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>) 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 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>) 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		Banan 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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-kiełbasa 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-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt 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>) Serek śmietankowy naturalny 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 marchwii + 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 + 150 g 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>) 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 marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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>) Szpinak 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>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g
	PD						
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		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, 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 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-kiełbasa 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: 2157.53 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 273.50 g; W tym cukry: 33.59 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 1912.57 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 220.79 g; W tym cukry: 26.30 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2119.98 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 267.06 g; W tym cukry: 30.54 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 1794.97 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 208.10 g; W tym cukry: 26.74 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 3013.83 kcal; Białko ogółem: 157.19 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 58.34 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 14.70 g;	Wartość energetyczna: 3013.16 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz: 110.12 g; Kw. tł. nasy.: 56.55 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 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-30 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 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>) 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: 1843.08 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 227.60 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2030.99 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 281.87 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 22.71 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 1708.42 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 229.01 g; W tym cukry: 46.64 g; Błonnik pok.: 16.26 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2048.93 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 296.40 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2848.94 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 123.42 g; Kw. tł. nasy.: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2756.19 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 108.11 g; Kw. tł. nasy.: 56.29 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 69.02 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 13.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-31 piątek	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 25g 1 szt Makaron drobny na mleku/p 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 25g 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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: 2445.05 kcal; Białko ogółem: 132.40 g; Tłuszcz: 105.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 245.54 g; W tym cukry: 50.43 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 2362.02 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 90.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 270.28 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 13.59 g;	Wartość energetyczna: 2306.47 kcal; Białko ogółem: 131.25 g; Tłuszcz: 102.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; Węglowodany ogółem: 219.20 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2222.70 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 3025.11 kcal; Białko ogółem: 137.72 g; Tłuszcz: 115.25 g; Kw. tł. nasy.: 56.51 g; Węglowodany ogółem: 374.27 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 29.13 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 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-01 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 kawałków 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 kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	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 JĘCZ.</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.</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>) 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>) 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						
Kolejacja	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: 2048.58 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 227.41 g; W tym cukry: 32.02 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 12.12 g;		Wartość energetyczna: 2150.19 kcal; Białko ogółem: 119.05 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 262.19 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 11.87 g;		Wartość energetyczna: 1945.27 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 218.40 g; W tym cukry: 35.07 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sól: 11.77 g;		Wartość energetyczna: 2053.61 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 271.57 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 11.74 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 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-02 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 brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 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-kiełbasa 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-kiełbasa 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ.</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 Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</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 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>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2103.33 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 251.47 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 1964.23 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 240.11 g; W tym cukry: 29.27 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2071.02 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 263.92 g; W tym cukry: 41.14 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1904.14 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; W tym cukry: 25.40 g; Błonnik pok.: 19.11 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2665.36 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 342.05 g; W tym cukry: 47.48 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 15.17 g;	Wartość energetyczna: 2632.79 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 48.12 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 14.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-11-03 poniedziałek

Obiad

Kolacja

PN

Wartość energetyczna: 1899.16 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 220.73 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 11.90 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. 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
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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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>) Kasza kukurydziana na mleku SU 300 ml (<u>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>) Paszтет 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 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 kawałów 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Sałata lodowa 5 g	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK</u>)
Wartość energetyczna: 1899.16 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 220.73 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1933.95 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 224.85 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 1774.25 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 219.89 g; W tym cukry: 48.01 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2089.87 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 240.63 g; W tym cukry: 51.78 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2942.53 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 124.64 g; Kw. tł. nasy.: 60.23 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 14.32 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 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Bulka 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 morszczuka 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>)		Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, GLU OW, może zawierać: SEZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU b/LAK.</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>GLUPSZ, 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>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 pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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 plasterach 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>GLUPSZ, 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 plasterach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bulka 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, 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		Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</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 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>GLUPSZ, 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>) 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>)		Bulka 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 zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2366.92 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 267.72 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2083.54 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 273.70 g; W tym cukry: 25.65 g; Błonnik pok.: 17.17 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2044.77 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; W tym cukry: 34.84 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 3026.82 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 107.67 g; Kw. tł. nasy.: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2922.11 kcal; Białko ogółem: 140.77 g; Tłuszcz: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 379.61 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 13.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-05 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałatka 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka zielona 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 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>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE.</u>) 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 morschczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 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>) Puree z kalafiora + 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 morschczuka 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonie 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-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>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa 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>) 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 twarogowa-pomidorowa + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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: 2080.66 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 256.98 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 1957.21 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 250.26 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 1981.32 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 264.43 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 1854.34 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2922.22 kcal; Białko ogółem: 132.70 g; Tłuszcz: 112.95 g; Kw. tł. nasy.: 56.27 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2976.37 kcal; Białko ogółem: 140.92 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 63.49 g; Węglowodany ogółem: 359.71 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 15.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-11-06 czwartek

		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	
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	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 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>)		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>GLUPSZ, 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 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 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>) Dyńia 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>) Dyńia 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>) Dyńia 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 Dyńia pieczona + 50 g	
	PD							
	Kolacja	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.) 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 20 g Sałata zielona 5 g				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2102.54 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2212.42 kcal; Białko ogółem: 133.46 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 238.34 g; W tym cukry: 39.95 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2129.93 kcal; Białko ogółem: 132.45 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; W tym cukry: 30.67 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2162.68 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 3006.21 kcal; Białko ogółem: 128.04 g; Tłuszcz: 121.40 g; Kw. tł. nasy.: 49.01 g; Węglowodany ogółem: 363.15 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 2964.88 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 114.64 g; Kw. tł. nasy.: 47.69 g; Węglowodany ogółem: 372.75 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 15.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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							
2025-11-07 piątek	Śniadanie	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>) 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 Makaron drobny na mleku/p 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 plasterach 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 plasterach 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 Sałata 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>GLUPSZ, 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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>) 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 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>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) 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 plasterach 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g					
	PD																
	Kolejacja	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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLUPSZ, 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>) Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLUPSZ, 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 kawałów 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>)																
	Wartość energetyczna: 2286.83 kcal; Białko ogółem: 121.11 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; W tym cukry: 43.72 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 10.24 g;		Wartość energetyczna: 2039.07 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 202.96 g; W tym cukry: 34.39 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 9.20 g;		Wartość energetyczna: 2076.90 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 11.21 g;		Wartość energetyczna: 1882.98 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 212.33 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 8.79 g;		Wartość energetyczna: 2892.50 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 126.42 g; Kw. tł. nasy.: 62.68 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g; W tym cukry: 57.36 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 13.16 g;		Wartość energetyczna: 3024.93 kcal; Białko ogółem: 131.54 g; Tłuszcz: 122.23 g; Kw. tł. nasy.: 61.16 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 13.92 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-08 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	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>) 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			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>) 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 0,2l 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 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, roszponką 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, ŚEL, 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, ŚEL, 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>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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, wędlna 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-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>) 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: 1956.62 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 222.17 g; W tym cukry: 35.73 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 1934.13 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g; W tym cukry: 28.16 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 1975.36 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 227.18 g; W tym cukry: 34.33 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2040.20 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 279.18 g; W tym cukry: 29.65 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2780.08 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 104.92 g; Kw. tł. nasy.: 58.16 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2823.58 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 106.42 g; Kw. tł. nasy.: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 12.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-09 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 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>) 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 Rozszponka 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 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>) 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 plastrach 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 plastrach 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.rodz.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: 1849.77 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 215.53 g; W tym cukry: 35.85 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 1848.60 kcal; Białko ogółem: 93.21 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 256.48 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1901.59 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 218.96 g; W tym cukry: 30.74 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1854.24 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 267.77 g; W tym cukry: 31.93 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2846.49 kcal; Białko ogółem: 145.45 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 51.22 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 15.03 g;	Wartość energetyczna: 2800.84 kcal; Białko ogółem: 140.28 g; Tłuszcz: 103.89 g; Kw. tł. nasy.: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 14.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 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 салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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 салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z płatkami pszennymi ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	II ŚN							
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy + 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 - dyniowa 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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa 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 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa 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 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa 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 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 1987.78 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1695.14 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 216.98 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1784.94 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 69.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 178.65 g; W tym cukry: 43.08 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 1650.96 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 197.34 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 1622.36 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 187.00 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2589.74 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 119.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 260.52 g; W tym cukry: 162.55 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.66 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-10-28 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
		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 Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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	Bułka koktajlowa 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 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 80 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 - brokułowa 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						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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 z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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 z gotowanej marchwi i 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	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1859.38 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 272.93 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1997.95 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 236.90 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 1983.27 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 251.24 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2017.96 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 1832.53 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2546.45 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 119.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 252.81 g; W tym cukry: 155.31 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-29 środa	Śniadanie	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>) 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		Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb bezglutenowy 60 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<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	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 Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 80 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 kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Żrazik 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 marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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	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 - jarzynowa z makaronem 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 80 g (<u>GLU PSZ.</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 80 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	Chleb koktajlowa 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 niejdalej 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 80 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 niejdalej 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>)		Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2008.45 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 253.40 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 1683.44 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 194.43 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2126.85 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 1998.14 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2796.02 kcal; Białko ogółem: 128.02 g; Tłuszcz: 123.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 173.15 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 3.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	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 Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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 25 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 80 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	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	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 z batatów + 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 z batatów + 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 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 Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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: 1895.63 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 258.89 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2031.25 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 303.60 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 1833.92 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 203.49 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 1591.63 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 203.53 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 19.68 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 1563.03 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 193.20 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 6.63 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 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-31 piątek	Śniadanie	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>) Galaretk 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 80 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>) Galaretk 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 25 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 Galaretk 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 80 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 Galaretk 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! 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 - szpinakowa 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	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 Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 80 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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>) 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>)	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: 2303.18 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 110.20 g; Kw. tł. nasy.: 44.89 g; Węglowodany ogółem: 219.16 g; W tym cukry: 40.49 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2032.33 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 250.94 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2292.24 kcal; Białko ogółem: 95.82 g; Tłuszcz: 113.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 224.69 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1820.89 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 197.95 g; W tym cukry: 47.11 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1792.29 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 187.61 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2698.62 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Tłuszcz: 122.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g; W tym cukry: 150.50 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 3.62 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-01 sobota	Śniadanie	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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt		Chleb bezglutenowy 80 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 80 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 ŚN						
	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>) 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>) Sos szpinakowy 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 - koperkowa 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						
	Kolejacja	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 Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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 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 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 80 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
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: 1773.57 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 228.76 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 1881.91 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1749.97 kcal; Białko ogółem: 73.34 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 224.40 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1794.43 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 261.08 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 1653.81 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2672.18 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 121.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 267.06 g; W tym cukry: 150.01 g; Błonnik pok.: 13.79 g; Sól: 3.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	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 brokuła, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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		Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN										
	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 + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - rosół z makaronem 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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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 80 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 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>) 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 Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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 Kielki 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	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 1976.95 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 262.93 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1810.06 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 251.62 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 1834.65 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 248.55 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1835.03 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.75 g; Węglowodany ogółem: 269.42 g; W tym cukry: 51.79 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 1802.89 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 12.24 g; Węglowodany ogółem: 258.62 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2697.66 kcal; Białko ogółem: 141.24 g; Tłuszcz: 121.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; W tym cukry: 148.57 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 3.51 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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>) Miód (25g) 2 szt 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 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 Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - wielowarzywna 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						
	Kolacja	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 iwarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 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>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 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 30 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>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 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>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 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>)		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1834.33 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 229.39 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2149.95 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 250.14 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1864.10 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 209.42 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 1831.77 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 214.04 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1790.60 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 212.06 g; W tym cukry: 45.29 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2628.34 kcal; Białko ogółem: 140.56 g; Tłuszcz: 124.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 249.03 g; W tym cukry: 151.88 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	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 Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</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 80 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.</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.</u>) <u>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 - 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						
Kolejacja		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ZYT.</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>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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>) 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: 1893.93 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 262.15 g; W tym cukry: 51.73 g; Błonnik pok.: 15.42 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1855.16 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 264.24 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 1758.90 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 238.49 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 1966.14 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 270.77 g; W tym cukry: 55.24 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1726.98 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 243.89 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2609.15 kcal; Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 121.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 252.45 g; W tym cukry: 151.57 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-11-05 środa	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
		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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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 kiel.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>) Sałatka 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.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	Płynna wzmocniona mleczna z ryżem ! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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 z kalafiora + 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>) 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 - grysikowa SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt 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 Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica 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 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Polędwica 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica 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 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Polędwica 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: 1918.84 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 255.29 g; W tym cukry: 42.48 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1791.86 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 45.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 250.13 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 1900.31 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 228.02 g; W tym cukry: 37.60 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1780.17 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1739.95 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 235.42 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2637.90 kcal; Białko ogółem: 136.30 g; Tłuszcz: 120.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 133.65 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 3.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA KRAKÓW SU

2025-11-06 czwartek	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
		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 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 80 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 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 bezglutenowy 80 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 ŚN					
		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>) Dynamia 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor 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>) Kalafor 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 Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziemn 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 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Południca 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 80 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>) Południca 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Południca 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 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Południca 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>)
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN		Wartość energetyczna: 1849.76 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 243.75 g; W tym cukry: 39.92 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 1882.51 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 228.53 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 1777.22 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 233.15 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 1763.11 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 250.34 g; W tym cukry: 45.45 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1703.51 kcal; Białko ogółem: 63.83 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 241.71 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2617.28 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 121.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 153.14 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 80 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 80 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 25 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 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 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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 - ryżowa 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 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 Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 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 25 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 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 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 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>)
2025-11-08 sobota	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2027.09 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 1833.17 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1875.96 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 218.47 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2109.16 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1669.92 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 200.96 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2679.89 kcal; Białko ogółem: 135.73 g; Tłuszcz: 121.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; W tym cukry: 150.21 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) 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		Chleb bezglutenowy 80 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) 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 (JAJ.) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (GLU JECZ.) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) 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 (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) 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 (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) 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 - ziemniaczana SU 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.)
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Wegański paprykarz dieta + 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidoroki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 80 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Wegański paprykarz dieta + 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidoroki 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidoroki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidoroki 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 (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 1744.19 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 204.49 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1809.04 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 256.49 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1696.40 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 186.95 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1836.04 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 247.40 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1668.50 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 196.09 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2599.64 kcal; Białko ogółem: 136.92 g; Tłuszcz: 121.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 250.81 g; W tym cukry: 150.24 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	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 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 80 g (<u>SEŻ, 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEŻ, 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 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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 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 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 makaronem 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 80 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 80 g (<u>SEŻ, może zawierać: ORZ.</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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 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 80 g (<u>SEŻ, 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: 1989.27 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 246.54 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 1941.92 kcal; Białko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2020.15 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 237.30 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1908.27 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; W tym cukry: 53.95 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1816.22 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 238.41 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2782.03 kcal; Białko ogółem: 147.57 g; Tłuszcz: 124.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 157.78 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 3.82 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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			
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Miodowy twarożek 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 Inem-pszenno-żytni 30 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 ze słonecznikiem i Inem-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			
						Śliwka 150 g							
		Obiad	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 łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Marchew mini z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</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>) Rolaadka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</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 łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 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>) Rolaadka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</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 łódzeczki 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>)										
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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.) 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>) 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>) 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>) 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								
	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)												
PN	Wartość energetyczna: 2255.01 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 106.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 238.06 g; W tym cukry: 56.94 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.24 g;												
	Wartość energetyczna: 2396.75 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 107.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 260.07 g; W tym cukry: 55.60 g; Błonnik pok.: 37.61 g; Sól: 9.60 g;												
	Wartość energetyczna: 2262.40 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 239.16 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 8.92 g;												
	Wartość energetyczna: 2276.59 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 245.21 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 11.25 g;												
	Wartość energetyczna: 2488.60 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 104.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 278.28 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 9.52 g;												
	Wartość energetyczna: 2502.79 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.85 g;												

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i suszonymi pomidorami + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</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 Rzodkiewka 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 + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ,</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 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Rzodkiewka 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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
	PD						Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 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>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g 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: 1988.30 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2119.35 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 283.45 g; W tym cukry: 46.67 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1989.46 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; Węglowodany ogółem: 268.00 g; W tym cukry: 46.26 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2125.91 kcal; Białko ogółem: 92.43 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 281.55 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 2310.22 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 14.91 g;	Wartość energetyczna: 2446.67 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 12.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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			
2025-10-23 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb wieloziarnisty 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEZ, 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>) Rzodkiewka i ogórek szatkowane z jogurtem i szczypiorkiem + 110 g (<u>MLE,</u>) 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 wieloziarnisty 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEZ, 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>) Rzodkiewka i ogórek szatkowane z jogurtem i szczypiorkiem + 110 g (<u>MLE,</u>) 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>GLUPSZ, 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 marchwii + 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>GLUPSZ,</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>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwii + 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>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwii + 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	
	PD							Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEZ, 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 wieloziarnisty 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEZ, 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			
PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)												
	Wartość energetyczna: 2266.61 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 95.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 275.52 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sól: 10.53 g;		Wartość energetyczna: 2375.90 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 101.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 11.56 g;		Wartość energetyczna: 2470.28 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 302.87 g; W tym cukry: 84.49 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 11.23 g;		Wartość energetyczna: 2187.70 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 243.91 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 11.38 g;		Wartość energetyczna: 2780.54 kcal; Białko ogółem: 141.80 g; Tłuszcz: 101.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 11.60 g;		Wartość energetyczna: 2497.96 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 272.51 g; W tym cukry: 83.17 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 11.75 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-30 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			
	II SN						Pomarańcza 200 g
	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 brzoskwinią + 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 Puree z batatów + 150 g (<u>MLE.</u>) 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	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 Puree z batatów + 150 g (<u>MLE.</u>) 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 lnem 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 lnem 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, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				
PN	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		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: 2447.30 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 233.87 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2115.82 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2711.70 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 124.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2380.22 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 312.65 g; W tym cukry: 103.67 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 11.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-10-31 piątek	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 świeżego i 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 świeżego i 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						Jabiko 150 g
Kolejacja		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					
PN		Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2117.52 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 1898.62 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2302.56 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 102.83 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; Węglowodany ogółem: 247.84 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2083.22 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2572.14 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 118.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 268.00 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2352.80 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 14.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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						
2025-11-01 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>)														
		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, GLU PSZ, JAJ.</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, GLU PSZ, JAJ.</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, GLU PSZ, JAJ.</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														
Kolejacja	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 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					
	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>)						Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2324.48 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 96.45 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 10.40 g;		Wartość energetyczna: 1902.99 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 86.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 213.33 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 10.47 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: 2888.51 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 115.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 349.27 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 12.76 g;		Wartość energetyczna: 2616.32 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 111.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 12.65 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>)						Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-02 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 pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</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>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g					
		Banan 1szt. 1 szt									
	Obiad	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 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>) 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				
		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt									
	Kolacja	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>) 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>) 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				
PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)										
	Wartość energetyczna: 2239.83 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz: 112.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 236.29 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2239.48 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 113.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 238.43 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2011.18 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 210.14 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2156.66 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 247.94 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2425.05 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 106.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; W tym cukry: 112.86 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2570.53 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 105.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 12.19 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW,</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>) Salatka makaronowa z warzywami i wędzonym tofu + 120 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, 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					
	II SN							Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ,</u>)			
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony małosolny + 150 g (<u>GOR,</u>) 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: 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>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, 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	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g 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 łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, 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				
	PD							Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)			
	Kolacja	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 jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Smalec 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 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>) Smalec 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 cesar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml							
	PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)		Ciasto dyniowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2196.25 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 109.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 237.24 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2441.69 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 99.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 345.82 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2242.32 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 239.98 g; W tym cukry: 38.48 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 14.72 g;	Wartość energetyczna: 2427.80 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 118.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 231.75 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2471.64 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 86.43 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 15.23 g;	Wartość energetyczna: 2657.12 kcal; Białko ogółem: 123.53 g; Tłuszcz: 117.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g; W tym cukry: 96.32 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 10.23 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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			
2025-11-04 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 twarózek + 50 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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				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 sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g			
						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>)							
	Obiad	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 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, S02.</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 swiderki + 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 ptysiowy 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 ptysiowy 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										
	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)												
PN													
	Wartość energetyczna: 2182.27 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 69.24 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 1895.94 kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 261.02 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2313.84 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 64.18 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2299.02 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2743.18 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz: 99.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2728.35 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Tłuszcz: 99.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 12.41 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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			
2025-11-05 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 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, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>)											
2025-11-05 środa	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>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE.</u>) 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 morskczuka 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 morskczuka 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	
		Banan 150 g											
2025-11-05 środa	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 rzepy 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, 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 rzepy 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 musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)									
Wartość energetyczna: 2206.80 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 41.89 g; Węglowodany ogółem: 259.74 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 10.48 g;		Wartość energetyczna: 2010.71 kcal; Białko ogółem: 67.04 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 230.59 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 10.94 g;		Wartość energetyczna: 1919.65 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 203.72 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 10.59 g;		Wartość energetyczna: 2105.15 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 231.86 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 12.15 g;		Wartość energetyczna: 2325.25 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 277.59 g; W tym cukry: 87.43 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 10.75 g;		Wartość energetyczna: 2510.75 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.27 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 81.68 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 12.31 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-06 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>) Twarożek makowy + 50 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 ŚN						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>) Kalaflor 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>) Kalaflor 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>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Kalaflor 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>) Sałatka 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>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka 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: 2007.22 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2210.00 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 262.63 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2025.35 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 264.82 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2227.22 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 256.15 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2375.48 kcal; Białko ogółem: 124.84 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 14.52 g;	Wartość energetyczna: 2577.35 kcal; Białko ogółem: 131.38 g; Tłuszcz: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 13.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-07 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>) Sliwka 60 g 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>) Sliwka 60 g 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>) 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 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: 2153.26 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 95.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 255.06 g; W tym cukry: 69.25 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2019.77 kcal; Białko ogółem: 64.41 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 246.21 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2345.11 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2230.84 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 98.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 248.13 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2564.66 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 310.70 g; W tym cukry: 86.68 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2450.39 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 104.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; W tym cukry: 82.39 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 8.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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			
2025-11-08 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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g											
	II ŚN									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>)			
	Obiad	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						
	PD											Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Kolacja	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>) 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 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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: 1937.51 kcal; Białko ogółem: 65.37 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 258.02 g; W tym cukry: 37.39 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2156.08 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2034.28 kcal; Białko ogółem: 72.52 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2412.05 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2426.93 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 89.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 12.35 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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			
2025-11-09 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>) 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	
	PD									Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 120 g Słupki papryki czerwonej + 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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Słupki papryki czerwonej + 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>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Słupki papryki czerwonej + 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,</u>)				Jogurt naturalny z musem wiśniowym + 100 g (<u>MLE,</u>)				Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2307.29 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 105.75 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 242.96 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 9.84 g;		Wartość energetyczna: 2362.58 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 101.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 41.97 g; Sól: 9.42 g;		Wartość energetyczna: 1975.31 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 211.91 g; W tym cukry: 55.59 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 12.34 g;		Wartość energetyczna: 2051.78 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 220.48 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 10.96 g;		Wartość energetyczna: 2511.64 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 13.42 g;		Wartość energetyczna: 2588.11 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 102.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 12.04 g;		

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
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	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 twaróg pomarańczowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) 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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miodowy twaróg pomarańczowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	
	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>) 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
	PD	Jogurt naturalny 150g 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.) 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 niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 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
Wartość energetyczna: 2522.07 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 8.55 g;		Wartość energetyczna: 2367.60 kcal; Białko ogółem: 140.84 g; Tłuszcz: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 1668.25 kcal; Białko ogółem: 38.95 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 199.27 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.34 g;

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
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 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
	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 + 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
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z gotowanej marchwi i 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 twarogowy homogenizowany + 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2505.24 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 307.13 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 14.92 g;		Wartość energetyczna: 2479.07 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; W tym cukry: 97.99 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 1743.59 kcal; Białko ogółem: 36.94 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 232.45 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.29 g;

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-10-29 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>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
	II SN	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 marchwii + 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	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Schab gotowany + 50 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
	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 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.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	
PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią 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	
	Wartość energetyczna: 2539.31 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2233.52 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 1841.85 kcal; Białko ogółem: 43.71 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 247.62 g; W tym cukry: 51.24 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.28 g;	

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
2025-10-30 czwartek	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>) 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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Roszponka 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>)	
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree z batatów + 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>) 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
	PD	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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.) 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 niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</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>)	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2396.89 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; W tym cukry: 57.55 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2352.51 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 12.85 g;
		Wartość energetyczna: 1668.37 kcal; Białko ogółem: 43.06 g; Tłuszcz: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 218.46 g; W tym cukry: 39.05 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.85 g;	

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
2025-10-31 piątek	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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	
	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
	PD	Jabłko 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>) 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 niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Herbata zielona 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
Wartość energetyczna: 2885.51 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 117.72 g; Kw. tł. nasy.: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; W tym cukry: 131.41 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 11.95 g;		Wartość energetyczna: 2674.73 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 123.27 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 1754.92 kcal; Białko ogółem: 40.85 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; Węglowodany ogółem: 220.89 g; W tym cukry: 36.29 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.16 g;

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
2025-11-01 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>) 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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	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 + 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
	PD	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolejacja	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>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 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 niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 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>)	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)
Wartość energetyczna: 2271.75 kcal; Białko ogółem: 110.04 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 12.59 g;		Wartość energetyczna: 2323.74 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 1724.25 kcal; Białko ogółem: 48.02 g; Tłuszcz: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; Węglowodany ogółem: 214.67 g; W tym cukry: 36.05 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 8.99 g;

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
2025-11-02 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>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z brokuła, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt	
	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 + 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	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>JAJ, 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>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2444.64 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 127.09 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 9.54 g;		Wartość energetyczna: 2278.10 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; W tym cukry: 104.17 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 1717.01 kcal; Białko ogółem: 39.58 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 233.14 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 7.92 g;

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
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	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 + 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>) Polędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kalafior gotowany + 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>)	
	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>) 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW</u>)	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW</u>)
Wartość energetyczna: 2119.92 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 250.36 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 12.19 g;		Wartość energetyczna: 2152.79 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 267.60 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 1918.03 kcal; Białko ogółem: 38.51 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 272.63 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.95 g;

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
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, GLU OW, może zawierać: SEZ,</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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u> Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u> Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	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 + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 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> Pulpet z indyka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL,</u> Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 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 mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, 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> Porzeczkowy twaróg + 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> Porzeczkowy twaróg + 50 g (<u>MLE,</u> Sałata lodowa 20 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>)	
		Wartość energetyczna: 2867.97 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 101.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2709.41 kcal; Białko ogółem: 134.32 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 11.09 g;
		Wartość energetyczna: 1954.86 kcal; Białko ogółem: 45.04 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 254.74 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 9.04 g;	

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
2025-11-05 środa	Śniadanie	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>) 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 niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i mandarynką + 230 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>) 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 morschczuka 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
	PD	Banan 150 g	
	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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa 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>)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)
Wartość energetyczna: 2389.19 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; Węglowodany ogółem: 318.38 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 10.93 g;		Wartość energetyczna: 2232.44 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; W tym cukry: 88.66 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 1705.79 kcal; Białko ogółem: 45.65 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.14 g;

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
2025-11-06 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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak baby 20 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>)	
	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>) Dynia pieczona + 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>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>) 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 niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 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>)	
		Wartość energetyczna: 2448.07 kcal; Białko ogółem: 139.33 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 62.48 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2523.63 kcal; Białko ogółem: 138.56 g; Tłuszcz: 90.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 297.23 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 12.24 g;
		Wartość energetyczna: 1646.99 kcal; Białko ogółem: 34.62 g; Tłuszcz: 75.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 208.73 g; W tym cukry: 36.65 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 9.02 g;	

		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
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Chleb bananowy + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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 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>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 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>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</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 + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany + 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>)		
	Kolacja	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.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLUPSZ, 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>) 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
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g		
		Wartość energetyczna: 2591.72 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2433.51 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 279.57 g; W tym cukry: 78.91 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 1695.96 kcal; Białko ogółem: 41.90 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 203.56 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 6.80 g;

		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
2025-11-08 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 Cukier 5 g		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml 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>)		
	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 brzoskwinią + 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 pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kefir 2 % tł 200g 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>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 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>)		
		Wartość energetyczna: 2456.75 kcal; Białko ogółem: 120.36 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2222.89 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 302.90 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1923.29 kcal; Białko ogółem: 40.17 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g; W tym cukry: 35.78 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 9.06 g;

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
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	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	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN	Jabłko 150 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 + 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
	PD	Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) 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>) Cukier 5 g	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby 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
Wartość energetyczna: 2261.04 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 81.18 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.25 g;		Wartość energetyczna: 2319.20 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 321.21 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 1635.81 kcal; Białko ogółem: 34.77 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 232.74 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.29 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,