

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 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			
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okragła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</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>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)				Bułka okragła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomarańczowy twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)			
	II Śni									Hummus z słupkami selera naciowego, ogórka i marchewki + 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>)			
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLUPSZ, 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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g 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						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml						
PW	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)				Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)							
Wartość energetyczna: 2310.30 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 230.07 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 9.14 g;		Wartość energetyczna: 2301.13 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 105.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 231.51 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 12.20 g;				Wartość energetyczna: 2027.63 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 242.80 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 8.76 g;				Wartość energetyczna: 1911.26 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 217.64 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 14.97 g;			
Wartość energetyczna: 2312.04 kcal; Białko ogółem: 145.64 g; Tłuszcz: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 205.12 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 16.82 g;													

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 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			
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Jogurt bananowo-czekoladowy + 100 g (<u>MLE</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				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>) Porzeczkowy twarózek + 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	II SN									Salatka cesar + 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, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos 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 ml (<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>GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka 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, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pełnoziarniste pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, 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 z/c 250 ml				Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka 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	Jaglana rafaello + 90 g (<u>ORZ, S02, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>)											
Wartość energetyczna: 2257.99 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.81 g;		Wartość energetyczna: 2393.94 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 293.58 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.55 g;		Wartość energetyczna: 2166.36 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 242.91 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 11.62 g;		Wartość energetyczna: 2226.93 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 266.03 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 8.56 g;		Wartość energetyczna: 2398.48 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 101.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 30.20 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 13.97 g;		Wartość energetyczna: 2295.33 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 104.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 259.67 g; W tym cukry: 27.65 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 11.70 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 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	
2025-08-06 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wieloziarnisty 60 g (<u>GLU PSZ, 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 szatkowana z jogurtem i szcypiorkiem + 110 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mus jagodowy + 100 g 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>) Salatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb wieloziarnisty 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN						Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Obiad	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, SO2</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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 luskane 10 g (<u>ORZ</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR</u>) 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 + 150 g Salatka 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bulka 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Mix salat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>)							
	Wartość energetyczna: 2562.99 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2219.77 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2347.46 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2048.78 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 242.01 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2293.47 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 247.14 g; W tym cukry: 40.27 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2037.52 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 93.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 198.77 g; W tym cukry: 32.79 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 9.93 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,)</u> Chleb Graham 30g (<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> Salata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,)</u> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</u>		Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL,)</u> Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ,)</u> Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,)</u> Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</u>		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Chleb Graham 30g (<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> Salata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,)</u> Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)</u>			
	II SN							Pomarancza 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> Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE,)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL,)</u> Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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> Salatka 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 + 150 g (<u>MLE,)</u> Groszek zielony blanszowany + 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,)</u> Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,)</u> Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE,)</u> Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL,)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,)</u> Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE,)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL,)</u> Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,)</u> Naleśniki szpinakowe pełnoziarniste z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,)</u> Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE,)</u> Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL,)</u> Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	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> Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,)</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,)</u> Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,)</u> Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE,)</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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> Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,)</u> Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN		Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)</u>		Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)</u>		Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL,)</u>			
		Wartość energetyczna: 2496.15 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 109.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 271.83 g; W tym cukry: 78.67 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2276.74 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2248.03 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 286.06 g; W tym cukry: 54.60 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2206.26 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2059.92 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 235.76 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2107.67 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 255.24 g; W tym cukry: 73.25 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 12.36 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogooenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogooenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u>, Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>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 Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,)				Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>OW</u>, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>, <u>GLU</u> <u>JECZ</u>,)	
	II ŚN					Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>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</u> <u>PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>SEL</u>, <u>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</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>może zawierać</u>: <u>SOJ</u>,) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>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 brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>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</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>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 ml (<u>SOJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ</u>,) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Chleb ze słonecznikiem i inem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>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		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>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		Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>,) Chleb ze słonecznikiem i inem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>, <u>GLU</u> <u>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	
	PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE</u> ,)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kiwi 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2299.08 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 245.94 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2079.74 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 278.77 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2543.81 kcal; Białko ogółem: 118.32 g; Tłuszcz: 115.79 g; Kw. tł. nasy.: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2320.47 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; Węglowodany ogółem: 270.83 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2287.99 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 234.70 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2156.71 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 35.18 g; Sól: 12.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 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	
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Bulka 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II SN						Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek pływowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Pulpet z kurczaka + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkami i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza pęczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolejka	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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem+ 120 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem+ 120 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>)		Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		Czekoladowe ciastka z czarnej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2399.25 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 104.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 289.73 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2206.98 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 233.09 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 1957.41 kcal; Białko ogółem: 77.17 g; Tłuszcz: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 230.49 g; W tym cukry: 39.20 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 1968.42 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 241.38 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 1921.50 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 202.16 g; W tym cukry: 28.63 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2140.31 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 238.60 g; W tym cukry: 32.01 g; Błonnik pok.: 48.80 g; Sól: 12.03 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoneenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoneenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 dieta + 50 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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 dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30g (<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 dieta + 50 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II SN					Kanapka z szynką i sałatą. (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 + 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 Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morschczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasztet soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pasta z brokuła + 50 g Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2123.24 kcal; Białko ogółem: 89.84 g; Tłuszcz: 106.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; Węglowodany ogółem: 203.23 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2268.72 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 106.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 241.04 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2146.89 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 271.52 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 1993.45 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 254.53 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2007.72 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 91.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 217.72 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2082.98 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 240.63 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 13.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Domowa czekolówka + 50 g (<u>SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bulka pszenna wieloziałista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN					Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ</u>)	
	Obiad	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 łódzkie 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</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 (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ,może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany + 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 łódzkie 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ</u>) Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW.</u>)		Ciasto dyniowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2189.73 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 246.42 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 15.22 g;	Wartość energetyczna: 2399.02 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 110.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 242.61 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 1997.77 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 224.91 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 18.03 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 1996.04 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 234.57 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2068.74 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 218.38 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 16.14 g;	Wartość energetyczna: 2236.11 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 239.60 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sól: 11.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 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
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 50 g Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, GLU OW, może zawierać: SEZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, GLU OW, może zawierać: SEZ.</u>) 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 z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastery + 50 g Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II SN					Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 230 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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 JECZ.</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>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>) 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
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastery pomidora + 60 g Plastery ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarózek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastery pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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>) Paszтет wiewprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastery pomidora + 60 g Plastery ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PW	Czekoladowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Czekoladowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2377.15 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 298.12 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2372.96 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 290.23 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2515.87 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2312.08 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2832.93 kcal; Białko ogółem: 134.04 g; Tłuszcz: 100.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 353.37 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2672.96 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 12.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzywajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II			
2025-08-13 środa	Śniadanie	Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa 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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) 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 łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żyrni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wielozłazisty 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb wielozłazisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)				Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)								
Wartość energetyczna: 2009.82 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 106.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 184.78 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 11.03 g;		Wartość energetyczna: 2113.78 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 215.88 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 12.61 g;		Wartość energetyczna: 2009.17 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 232.42 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 10.91 g;		Wartość energetyczna: 1883.03 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 221.95 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 11.21 g;		Wartość energetyczna: 2053.88 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 193.83 g; W tym cukry: 38.42 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 10.86 g;		Wartość energetyczna: 2144.24 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 237.29 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 11.51 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 50 g Chleb ze słonecznikiem i inem-pszenno-żytni 60 g (<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>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarellą + 120 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		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>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Mus gruszkowo-jabłkowy + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN					Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Dyńia z miodem i cynamonem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, 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 Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN		Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1985.12 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 249.78 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2176.35 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 248.27 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1962.59 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 250.31 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 1993.03 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 243.74 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2124.48 kcal; Białko ogółem: 90.95 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 256.37 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2305.09 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 103.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 254.69 g; W tym cukry: 63.92 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 10.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 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	
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 50g (<u>MLE</u>) Jogurt waniliowy + 100g (<u>MLE</u>) Kiwi (g) 60g Winogrona 60g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml		Chlebek bananowy + 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml		Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z rzodkiewką + 50g (<u>MLE</u>) Hummus + 50g (<u>SOJ.</u>) Papryka i ogórek słupki + 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	ISN						Kanapka z szynką i sałatą. (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100g (<u>RYB.</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pieczarkowy + 100g (<u>MLE</u>) Kopytka buraczane + 150g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100g (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka buraczane + 150g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100g (<u>RYB.</u>) Sos pieczarkowy + 100g (<u>MLE</u>) Kasza pęczak z natką pietruszki + 150g (<u>GLU, JECZ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pieczarkowy + 100g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150g Brokuł gotowany z sezamem + 150g (<u>SEZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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 plasty + 50g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana plasty + 60g Ogórek świeży słupki + 60g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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>) Tofu pieczone plasty + 50g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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 plasty + 50g (<u>SOJ.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50g Pomidorki koktajlowe 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150g						
	Wartość energetyczna: 2360.86 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2246.60 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 101.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; W tym cukry: 77.08 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2238.27 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2122.76 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 242.48 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2089.20 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 243.82 g; W tym cukry: 36.88 g; Błonnik pok.: 46.23 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 1898.07 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 90.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 195.47 g; W tym cukry: 31.51 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 9.09 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 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
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem+ 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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>) Paszet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna wieloziałista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem+ 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	II ŚN					Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 makiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikla z chrzanem + 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150g (<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>GLUPSZ, 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 + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus jogurtowy z owocami leśnymi + 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g 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 dhal z zieloną soczewicą + 150g (<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		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30g (<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 50g (<u>SOJ.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN		Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Ryż brązowy z musem z jabłka + 150 g (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2105.08 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 248.21 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2121.42 kcal; Białko ogółem: 73.57 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2085.57 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 274.56 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1915.20 kcal; Białko ogółem: 73.45 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2054.34 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 218.72 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2165.78 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 259.26 g; W tym cukry: 32.86 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 12.42 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 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
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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 makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN					Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ</u>)	
	Obiad	Rosół + 245 ml (<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 łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Mizeria + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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 ml (<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 Salata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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 ml (<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 Mizeria + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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
	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 + 50 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 + 50 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Mix salat z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)		Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ</u>)		Jogurt naturalny z musem wiśniowym + 100 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2289.73 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 92.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 232.31 g; W tym cukry: 69.00 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2380.37 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 105.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 243.84 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2155.93 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 221.56 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2180.52 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 268.43 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2179.43 kcal; Białko ogółem: 140.39 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 213.69 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2285.47 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 240.83 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 11.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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							
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
		Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 190 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)															
		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>GLUPSZ, 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 ml (<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 + 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>GLUPSZ, 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g		Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</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>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 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 0,25 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>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 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>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
PW	Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)								
		Wartość energetyczna: 2286.62 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 252.06 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 10.98 g;		Wartość energetyczna: 2144.22 kcal; Białko ogółem: 145.68 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 230.94 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 16.49 g;		Wartość energetyczna: 2209.75 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 240.89 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 10.62 g;		Wartość energetyczna: 1917.04 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 216.79 g; W tym cukry: 43.10 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 12.21 g;		Wartość energetyczna: 2752.42 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 108.40 g; Kw. tł. nasy.: 46.90 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 18.93 g;		Wartość energetyczna: 2824.55 kcal; Białko ogółem: 136.08 g; Tłuszcz: 103.00 g; Kw. tł. nasy.: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 18.44 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych 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	
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 120 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 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>) 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 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 + 230 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</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 ml (<u>SOJ, SEL, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 ml (<u>SOJ, SEL, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL, SEL</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Cukinia gotowana + 50 g	
	Kolacja	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta)+ 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta)+ 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Jaglane rafaello + 90 g (<u>ORZ, SO2, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2340.83 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 246.95 g; W tym cukry: 35.99 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2359.62 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 117.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.43 g; Węglowodany ogółem: 217.20 g; W tym cukry: 33.40 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2063.33 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 256.24 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2201.91 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 96.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 220.21 g; W tym cukry: 42.72 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2679.31 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 48.38 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2557.54 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 15.13 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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							
2025-08-06 środa	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Salatkaz brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 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>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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 Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	II ŚN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata(bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)															
	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 jaglana z natką pietruszki + 150 g Salatka 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 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 jaglana 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>GLUPSZ, 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 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 jaglana z natką pietruszki + 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinak 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>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 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 bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 50 g					
	Kolacja	Bulka 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Mix salat z olejem i kiełkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa z olejem + 60 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa z olejem + 60 g Plastry pomidora + 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawalków mięsa w plastrach 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawalków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml							
PW	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ., MLE, ORZ, SEZ.</u>)				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>)								
	Wartość energetyczna: 2293.97 kcal; Bialko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 38.56 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 10.60 g;		Wartość energetyczna: 1995.28 kcal; Bialko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 228.25 g; W tym cukry: 30.13 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sól: 9.91 g;		Wartość energetyczna: 2096.89 kcal; Bialko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; W tym cukry: 35.13 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 9.80 g;		Wartość energetyczna: 1771.88 kcal; Bialko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 196.01 g; W tym cukry: 31.32 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 10.63 g;		Wartość energetyczna: 3068.69 kcal; Bialko ogółem: 145.95 g; Tłuszcz: 112.38 g; Kw. tł. nasy.: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 14.92 g;		Wartość energetyczna: 3158.77 kcal; Bialko ogółem: 144.16 g; Tłuszcz: 108.87 g; Kw. tł. nasy.: 57.16 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 15.33 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE</u>) 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE</u>) 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 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>) 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	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 Groszek zielony blanszowany + 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>GLUPSZ, 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>) Surowka 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, SEL.</u>) 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>GLUPSZ, 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 Puree z batatów + 150 g (<u>MLE</u>) Groszek zielony blanszowany + 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>) 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 + 150 g Groszek zielony blanszowany + 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Brokuł gotowany + 50 g
	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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (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>) 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2008.54 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 229.75 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2120.43 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 1720.97 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 221.60 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2063.87 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2773.83 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 109.87 g; Kw. tł. nasy.: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 308.81 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2741.56 kcal; Białko ogółem: 137.61 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 51.61 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 12.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych 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	
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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 drobiowaz udcza z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Bulka 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 drobiowaz udcza z cytryną dieta + 100 g 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)									
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 ml (<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>GLUPSZ, 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 gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<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 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 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 gotowany z olejem + 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Szpinak gotowany z olejem + 50 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 Salatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata zielona b/c 250 ml		Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka 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>) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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>) Szyneczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2268.11 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 105.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; Węglowodany ogółem: 214.48 g; W tym cukry: 48.49 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2185.08 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 239.23 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 20.21 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2197.17 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 199.85 g; W tym cukry: 32.95 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2113.40 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2851.62 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2825.21 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 49.23 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 14.98 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 + 50 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		Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salata lodowa z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Banan 150 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynekczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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>) Szynekczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 230 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)							
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100g (<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 ml (<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>GLUPSZ, 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	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>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	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 + 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 bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g		
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidora, koperku i roszponki + 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>) 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>) 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				
	PW	Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2127.83 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; W tym cukry: 23.18 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2219.06 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 272.03 g; W tym cukry: 29.49 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 1895.07 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 213.98 g; W tym cukry: 25.55 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 1993.03 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 266.77 g; W tym cukry: 32.34 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 14.27 g;	Wartość energetyczna: 2992.83 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 113.11 g; Kw. tł. nasy.: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2359.13 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.33 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 12.38 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 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>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Ser mozzarella 25 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	1 SN	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)									
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 + 150 g Salatka z pomidorów i koperku + 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 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>) Kalafior 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 + 150 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g				
	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>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 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>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Jajko gotowane ki 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 wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 1 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane ki 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
	PN	Galelretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2148.56 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2019.06 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 250.82 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2113.66 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 1875.08 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 245.29 g; W tym cukry: 41.64 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2534.89 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2495.11 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 14.48 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych 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		
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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>) Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 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>) 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 + 120 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa 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 Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 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								
		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 + 150 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z dyni + 300 ml (<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>) 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 Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Marchew gotowana plastry + 50 g		Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Marchew gotowana plastry + 50 g	
			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</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		Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 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	
	PN	Ciasto dyniowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)				
Wartość energetyczna: 2108.71 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 218.19 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 10.65 g;		Wartość energetyczna: 2143.50 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 222.31 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 10.51 g;		Wartość energetyczna: 1816.14 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 208.30 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 8.22 g;		Wartość energetyczna: 2131.76 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 229.04 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 10.26 g;		Wartość energetyczna: 2745.85 kcal; Białko ogółem: 129.19 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 49.00 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 13.98 g;		Wartość energetyczna: 2781.63 kcal; Białko ogółem: 141.73 g; Tłuszcz: 99.74 g; Kw. tł. nasy.: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 15.23 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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			
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 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 selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Ser żółty Gouda plaster 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			Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 100 g Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II SN	Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 190 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ, </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, SEL</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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 JECZ</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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 JECZ</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g	Zupa pomidorowa (bez mleka) + 255 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g						
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</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 Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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	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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Serek homo waniliowy z łaską 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml						
	PW	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, </u>)			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2680.19 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 102.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2476.41 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2099.27 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 267.85 g; W tym cukry: 34.76 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2012.02 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 259.26 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2624.80 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 90.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; W tym cukry: 64.99 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2635.35 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Tłuszcz: 92.10 g; Kw. tł. nasy.: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 12.43 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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. weg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. weg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-08-13 środa	Śniadanie	Bulka 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>) Salatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 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 Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 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 ml (<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 + 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 ml (<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 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 + 150 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 ml (<u>SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 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				
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 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>) 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 Salatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 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>) 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 Salatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Salata zielona 5 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 twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
	PN	Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2138.79 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 227.72 g; W tym cukry: 44.74 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2037.70 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 240.05 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 12.19 g;	Wartość energetyczna: 1967.45 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 228.13 g; W tym cukry: 54.68 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1870.28 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 248.37 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2842.12 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 109.48 g; Kw. tł. nasy.: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2859.97 kcal; Białko ogółem: 126.06 g; Tłuszcz: 102.07 g; Kw. tł. nasy.: 55.46 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 15.39 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych 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							
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, 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 wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 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 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
		Twarożek z koperkiem, rukolą i buleczką pszenną + 190 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)															
		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<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>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<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>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem + 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Dynia pieczona + 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) 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 Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Ser żółty Gouda plasterki 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>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml									
		Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
Wartość energetyczna: 2174.81 kcal; Białko ogółem: 117.08 g; Tłuszcz: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 12.56 g;		Wartość energetyczna: 2257.99 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 248.38 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 12.55 g;		Wartość energetyczna: 2235.35 kcal; Białko ogółem: 124.63 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 265.06 g; W tym cukry: 37.95 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 12.93 g;		Wartość energetyczna: 2186.81 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 251.92 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 13.16 g;		Wartość energetyczna: 2821.10 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 122.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 14.93 g;		Wartość energetyczna: 2736.56 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 15.35 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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							
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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 Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
		Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)															
		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 + 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, SEL.</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, SEL.</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, SEL.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 50 g		Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g					
	Kolacja																
Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 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>) 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		Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml									
PN		Domowy kisiel malinowy + 150 g						Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)									
Wartość energetyczna: 2241.05 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 10.69 g;		Wartość energetyczna: 2011.24 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 219.98 g; W tym cukry: 33.85 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 9.67 g;		Wartość energetyczna: 2012.65 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; W tym cukry: 35.91 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 10.85 g;		Wartość energetyczna: 1854.50 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 223.90 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.48 g;		Wartość energetyczna: 2878.26 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 117.80 g; Kw. tł. nasy.: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 11.14 g;		Wartość energetyczna: 2954.52 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 109.86 g; Kw. tł. nasy.: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 12.89 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprswajalnych 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							
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<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 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt 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>) 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 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 + 190 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>GLUPSZ, 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 Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>GLUPSZ, 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 + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)										
	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 50g (<u>SOJ.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 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>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 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 naturalny Bieluch 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa 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 naturalny Bieluch 150g bez laktozy 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml						
PW	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>)				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2151.68 kcal; Białko ogółem: 111.59 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2119.58 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; Węglowodany ogółem: 290.36 g; W tym cukry: 32.41 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 1991.12 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 224.08 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2046.36 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 37.47 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2611.94 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 56.04 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2665.59 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 57.56 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 12.43 g;											

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-17 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 makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski zianisty 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>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabiko 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kanapka z twaróżkiem i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarózek 25g, salata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					
	Obiad	Rosół + 245 ml (<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 Salata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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 ml (<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 Salata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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 ml (<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 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g	Rosół + 245 ml (<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 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g
	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>) Szpinał baby z dressingiem (dieta) + 80 g Kawa zbożowa z młkiem 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>) Szpinał baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowaz 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 Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Jajko gotowane ki 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 Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Jajko gotowane ki 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 dojrzewajacy pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>)				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
Wartość energetyczna: 2019.38 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 194.10 g; W tym cukry: 40.20 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 9.48 g;		Wartość energetyczna: 2043.97 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 240.97 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 10.83 g;		Wartość energetyczna: 1948.29 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 206.19 g; W tym cukry: 31.02 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sól: 10.54 g;		Wartość energetyczna: 2786.09 kcal; Białko ogółem: 139.49 g; Tłuszcz: 102.06 g; Kw. tł. nasy.: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 14.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT.</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>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Pasta z kurczaka + 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 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>GLUPSZ, JAJ, J.</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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 ml (<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 ml (<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 - wiosenna 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>)
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2069.68 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 247.90 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 1776.97 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 223.80 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 18.86 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 1759.21 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 189.46 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 12.98 g;	Wartość energetyczna: 1726.73 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 204.01 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 15.15 g;	Wartość energetyczna: 1698.13 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 193.68 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2630.88 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 120.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.04 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g; W tym cukry: 163.79 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 4.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Bulka 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 Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Sałatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT, MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE</u>) Sałatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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, MLE</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 ml (<u>SOJ, SEL, SEL, MLE</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, MLE</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE, MLE</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL, MLE</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE, 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 ml (<u>SOJ, SEL, SEL, MLE</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL, SEL, MLE</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami () SU 700 g (<u>JAJ, SEL, MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, MLE</u>)	
	Kolacja	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE, MLE</u>) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, MLE</u>) Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE, MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE, MLE</u>) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, MLE</u>) Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE, MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE, MLE</u>) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, MLE</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 z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT, MLE</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 z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, MLE</u>)	
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 1921.37 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 259.60 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2059.95 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 223.57 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2171.76 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 257.54 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2094.17 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 1908.74 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2595.98 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 119.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 264.68 g; W tym cukry: 157.95 g; Błonnik pok.: 18.00 g; Sól: 3.75 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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														
2025-08-06 środa	Śniadanie	Bulka 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 Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mus jagodowy + 100 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 Sałatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				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 Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				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 ŚN																							
	Obiad	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>GLUPSZ, 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 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>)						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 niejadalnej 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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	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>)				Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)									
	Wartość energetyczna: 2065.45 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 259.94 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 9.53 g;				Wartość energetyczna: 1740.44 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 200.98 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 17.81 g; Sól: 10.36 g;				Wartość energetyczna: 2163.25 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 8.80 g;				Wartość energetyczna: 2220.35 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 312.51 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 12.19 g;				Wartość energetyczna: 2022.74 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 8.85 g;				Wartość energetyczna: 2641.03 kcal; Białko ogółem: 138.69 g; Tłuszcz: 115.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 267.72 g; W tym cukry: 156.25 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sól: 3.63 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Bulka 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 + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT</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 + 120 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka 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 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 z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT</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 z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	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, SEL</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, 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>) Groszek zielony blanszowany + 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 Groszek zielony blanszowany + 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>)
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT</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 z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ZYT</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 z/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	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: 1953.40 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 10.51 g;		Wartość energetyczna: 2064.01 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 1937.88 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 210.33 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1722.68 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 211.84 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1666.99 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 200.04 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2581.78 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 120.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 249.90 g; W tym cukry: 150.17 g; Błonnik pok.: 14.20 g; Sól: 3.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Bulka 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>) Galeretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Malinowy budyń jaglany + 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Galeretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka 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 Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Galeretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Galeretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 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 + 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<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 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g 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 brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<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>)	
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 Salatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata zielona b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata zielona b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szyńska od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Galeretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE</u>)	Jogurt węgariński kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2283.44 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 109.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 215.09 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2086.77 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 258.03 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2350.92 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 114.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 231.97 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1817.70 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 196.05 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 1789.10 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 185.72 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 19.65 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2685.63 kcal; Białko ogółem: 141.41 g; Tłuszcz: 121.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 267.23 g; W tym cukry: 150.45 g; Błonnik pok.: 14.83 g; Sól: 3.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa z jogurtem+ 80 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa z jogurtem+ 80 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka 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>) Miód (25g) 1 szt Sałata lodowa z olejem + 80 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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) 1 szt Sałata lodowa z olejem + 80 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</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	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>)
	Kolejacja	Bulka 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>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml	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>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bulka 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>) Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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	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: 1754.65 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 218.74 g; W tym cukry: 61.58 g; Błonnik pok.: 16.78 g; Sól: 11.69 g;		Wartość energetyczna: 1852.61 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 271.54 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 1670.60 kcal; Białko ogółem: 69.84 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 211.84 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1725.67 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 220.08 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 1713.91 kcal; Białko ogółem: 68.65 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 210.88 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 20.64 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2659.19 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz: 120.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g; W tym cukry: 149.96 g; Błonnik pok.: 13.76 g; Sól: 3.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 mleka i glutenu zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-08-10 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 dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 1szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 krem z pomidorów + 300 ml(<u>SOJ,SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 + 150 g Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml(<u>SOJ,SEL</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Salatka 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 + 150 g Salatka 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 + 150 g Salatka 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>)
	Kolacja	Bułka 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g(<u>SEL</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g(<u>SEL</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>)	
	PI	Galaretką jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2088.05 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 278.50 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1849.47 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 249.00 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 1874.53 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 233.56 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1828.71 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 238.77 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 1796.57 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 227.96 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2685.03 kcal; Białko ogółem: 140.12 g; Tłuszcz: 120.82 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 268.41 g; W tym cukry: 148.57 g; Błonnik pok.: 12.71 g; Sól: 3.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Rogał 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>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ., ŻYT.</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>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ., 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>) Miód (25g) 2 szt Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	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 Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<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>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Poledwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Poledwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - wielowarzynna 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>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ., ŻYT.</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 z/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 Pasta z groszku zielonego + 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ., ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta z groszku zielonego + 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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>)	
	Wartość energetyczna: 1979.70 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 258.61 g; W tym cukry: 61.77 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2295.32 kcal; Białko ogółem: 114.61 g; Tłuszcz: 84.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2062.30 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 243.58 g; W tym cukry: 71.01 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2060.96 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 256.36 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2019.78 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 254.38 g; W tym cukry: 72.59 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.51 g;		Wartość energetyczna: 2676.52 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; Tłuszcz: 124.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 260.57 g; W tym cukry: 154.35 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 3.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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									
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g(<u>SEL</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g(<u>SEL</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			Bulka 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 Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			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, SEL</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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 JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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 brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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>)		
	Kolacja	Bulka 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 z/c 250 ml			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 z/c 250 ml			Bulka 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 z/c 250 ml			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 z/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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)									
	Wartość energetyczna: 1966.40 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sól: 9.87 g;			Wartość energetyczna: 1879.15 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 264.51 g; W tym cukry: 69.21 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 10.48 g;			Wartość energetyczna: 1782.90 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 238.76 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 9.28 g;			Wartość energetyczna: 2012.74 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sól: 11.15 g;			Wartość energetyczna: 1750.97 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 244.16 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.36 g;			Wartość energetyczna: 2653.81 kcal; Białko ogółem: 134.96 g; Tłuszcz: 121.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; W tym cukry: 154.20 g; Błonnik pok.: 17.32 g; Sól: 3.71 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-13 środa	Śniadanie	Bulka 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 + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 30 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 Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka 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 Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	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 Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 ml (<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 ml (<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 - gryskowa () 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>)
	Kolacja	Bulka 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>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml	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>) Szynekowa 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 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Szynekowa 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 z/c 250 ml	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>) Szynekowa 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 z/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>)			Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 1922.64 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 238.40 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 1825.47 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 258.64 g; W tym cukry: 57.85 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 1885.77 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 212.17 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 1892.71 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 256.87 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 1852.49 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 244.76 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2624.91 kcal; Białko ogółem: 135.17 g; Tłuszcz: 119.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; W tym cukry: 133.60 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sól: 3.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Bulka 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 Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> <u>MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> <u>MLE</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> <u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokula + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> <u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokula + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<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>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> <u>MLE</u>) Pulpet z kurczaka + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>MLE</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony 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>)
	Kolacja	Bulka 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> <u>MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u> <u>MLE</u>) Bulka 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u> <u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2023.13 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 256.48 g; W tym cukry: 48.43 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 1974.59 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 243.34 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 1896.86 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 242.29 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1847.87 kcal; Białko ogółem: 77.82 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 247.47 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 1788.27 kcal; Białko ogółem: 60.75 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2595.01 kcal; Białko ogółem: 136.24 g; Tłuszcz: 120.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 252.52 g; W tym cukry: 152.34 g; Błonnik pok.: 14.90 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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		
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Bulka 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> Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ, ZYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek różany + 50g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bulka 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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 Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona mleczna z makaronem ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	II SN											
	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, SEL,</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 (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ,może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surowka 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 Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - ryżowa () SU 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Bulka 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 z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Tofu pieczone plasty+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tofu pieczone plasty+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tofu pieczone plasty+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony 50 g Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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	Domowy kisiel malinowy + 150 g										Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Wartość energetyczna: 2028.54 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 298.92 g; W tym cukry: 61.96 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 10.33 g;		Wartość energetyczna: 1870.39 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 238.11 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 7.97 g;		Wartość energetyczna: 1827.35 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 212.23 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sól: 6.66 g;		Wartość energetyczna: 2138.59 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 10.99 g;		Wartość energetyczna: 1699.36 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 213.75 g; W tym cukry: 56.12 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 8.11 g;		Wartość energetyczna: 2666.90 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 120.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 267.19 g; W tym cukry: 150.15 g; Błonnik pok.: 13.60 g; Sól: 3.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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			
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Bulka 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ŻYT</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 Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bulka 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 Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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>)	
	Kolacja	Bulka 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 50g (<u>SOJ</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ŻYT</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>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ, ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)				Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 1816.75 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 218.84 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 9.95 g;		Wartość energetyczna: 1872.00 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 11.12 g;		Wartość energetyczna: 1785.89 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 194.27 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.54 g;		Wartość energetyczna: 1924.65 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 255.08 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 10.67 g;		Wartość energetyczna: 1757.11 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 203.77 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 8.07 g;		Wartość energetyczna: 2581.78 kcal; Białko ogółem: 135.67 g; Tłuszcz: 120.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.59 g; Węglowodany ogółem: 249.52 g; W tym cukry: 150.17 g; Błonnik pok.: 14.20 g; Sól: 3.54 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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 mleka i zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Bulka 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 Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Rosół + 245 ml (<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 Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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 ml (<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 Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<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 Sałata zielona z olejem + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<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 Sałata zielona z olejem + 80 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>)
	Kolacja	Bulka 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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, 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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	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: 2078.18 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 249.37 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2056.75 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2024.73 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 216.19 g; W tym cukry: 49.90 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2059.20 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 259.73 g; W tym cukry: 55.94 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 1967.15 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 237.93 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 17.73 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2769.04 kcal; Białko ogółem: 146.44 g; Tłuszcz: 124.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 277.01 g; W tym cukry: 157.73 g; Błonnik pok.: 13.94 g; Sól: 3.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</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>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</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>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</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>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN						
	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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Marchew mini 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>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLUPSZ, 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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLUPSZ, 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasztecik soczewicy + 50 g (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Pieczone owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)						
	Wartość energetyczna: 2184.81 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 243.79 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2303.19 kcal; Białko ogółem: 93.71 g; Tłuszcz: 103.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2242.46 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 213.11 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2233.29 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz: 105.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 214.55 g; W tym cukry: 44.39 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2651.75 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 121.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 257.48 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2642.59 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 119.46 g; Kw. tł. nasy.: 37.25 g; Węglowodany ogółem: 258.92 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 14.26 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarózek + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g(<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt bananowo-czekoladowy + 100 g (<u>MLE</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt bananowo-czekoladowy + 100 g (<u>MLE</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ</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>) 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 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, 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 z/c 250 ml	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, 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	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, 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	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 80 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 80 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
PN	Jaglana rafaello + 90 g (<u>ORZ, S02, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>)						
	Wartość energetyczna: 2136.00 kcal; Białko ogółem: 66.82 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 282.38 g; W tym cukry: 47.89 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2266.31 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 263.07 g; W tym cukry: 31.25 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2326.10 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g; W tym cukry: 32.15 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2545.03 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 95.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2680.98 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 111.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-06 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sermik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wielozłazmisty 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, 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>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 110 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Śniadaniowy sermik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wielozłazmisty 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, 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>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 110 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Śniadaniowy sermik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wielozłazmisty 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 110 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
	II ŚN						
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzkie 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 luskane 10 g (<u>ORZ</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR</u>) 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, SOZ</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka 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 luskane 10 g (<u>ORZ</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR</u>) 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, SOZ</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wielozłazmisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ</u>) Mix salat z olejem i kiełkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wielozłazmisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wielozłazmisty 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Salatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>)					
	Wartość energetyczna: 2154.40 kcal; Bialko ogółem: 75.97 g; Tluszczy: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2226.80 kcal; Bialko ogółem: 102.71 g; Tluszczy: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 74.96 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2406.93 kcal; Bialko ogółem: 110.95 g; Tluszczy: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2063.71 kcal; Bialko ogółem: 92.87 g; Tluszczy: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 232.96 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2872.80 kcal; Bialko ogółem: 155.02 g; Tluszczy: 108.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 105.05 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2529.58 kcal; Bialko ogółem: 136.93 g; Tluszczy: 107.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g; W tym cukry: 82.41 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.00 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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	
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL, GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta jajeczna z awokado + 80 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		
	II SN							
	Obiad	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kotletcki kukiniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Salatka 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>GLUPSZ, 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>) Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salatka 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>) Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką sojową + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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>) Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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 + 80 g (<u>MLE,</u>) Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
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: 2235.60 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 266.60 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2241.29 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 98.99 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2293.72 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 221.77 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2074.32 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 257.38 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2829.13 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 126.42 g; Kw. tł. nasy.: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2609.73 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 106.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 322.65 g; W tym cukry: 98.15 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 13.12 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-08 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50g (<u>SEZ.</u>) Galaretką z jaskiem i warzywami + 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 + 50g (<u>SEZ.</u>) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 + 80g (<u>SEZ.</u>) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Pyzy z ricotta 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 ml (<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 Jabiko 150 g	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 Jabiko 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Białkowa sałatka a'la tabbouleh+ 120 g Herbata zielona b/c 250 ml		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 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		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh+ 120 g Herbata zielona b/c 250 ml	
	PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2111.26 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 285.78 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 14.62 g;	Wartość energetyczna: 1892.36 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2265.16 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.96 g; Węglowodany ogółem: 237.46 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2045.82 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 270.29 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2474.45 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 109.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 269.74 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2255.11 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 72.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 13.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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			
2025-08-09 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 + 50 g (<u>MLE.</u>) Stupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 50 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				Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml					
	II SN												
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Kotlet sojowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzcki 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 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml		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>) Polędwica 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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 80 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowaz/c 250 ml					
PN	Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2172.76 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 85.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.67 g;		Wartość energetyczna: 1855.40 kcal; Białko ogółem: 68.01 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 214.54 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 9.56 g;		Wartość energetyczna: 2172.09 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 267.26 g; W tym cukry: 16.77 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 11.11 g;		Wartość energetyczna: 1979.82 kcal; Białko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 210.63 g; W tym cukry: 19.66 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 12.47 g;		Wartość energetyczna: 2670.10 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 111.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 12.56 g;		Wartość energetyczna: 2477.83 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 114.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 268.27 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 13.93 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 dieta + 50 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta śródziemnomorska + 80 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II SN						
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 Salatka 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 40 g (<u>MLE</u>) Kabanos roślinny suszony 40g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, może zawierać: MLE, ORZ, SEL.</u>) Mix salat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Mix salat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix salat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2233.60 kcal; Białko ogółem: 69.58 g; Tłuszcz: 116.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 227.23 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2233.25 kcal; Białko ogółem: 64.51 g; Tłuszcz: 117.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 229.38 g; W tym cukry: 67.62 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 1793.08 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 185.84 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 1938.56 kcal; Białko ogółem: 77.92 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 223.65 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2490.72 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 124.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 13.56 g;	Wartość energetyczna: 2636.20 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 123.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; W tym cukry: 84.95 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 14.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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			
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekeśliwka + 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i wędzonym tofu + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)				Bulka pszenna wielozłazniasta 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>)				Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 80 g Twarożek domowy waniliowy + 80 g (<u>MLE,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Domowa czekeśliwka + 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej+ 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	II SN												
	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 łódzcki 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 ml (<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 łódzcki 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</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 łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony małosolny + 150 g (<u>GOR.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</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 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>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 40 g (<u>MLE.</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka cesar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 80 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka cesar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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, MLE.</u>)		Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2261.80 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 107.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 246.29 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2530.59 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2090.04 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 208.84 g; W tym cukry: 30.11 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 15.14 g;	Wartość energetyczna: 2299.32 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 117.33 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 205.03 g; W tym cukry: 40.19 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2587.41 kcal; Białko ogółem: 122.55 g; Tłuszcz: 104.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 17.07 g;	Wartość energetyczna: 2796.69 kcal; Białko ogółem: 138.17 g; Tłuszcz: 122.87 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 286.07 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 11.35 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-12 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 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarózek + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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 + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						
	Obiad	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, 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 świderki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kotlety marchewkowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>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>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 Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	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 Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50g (<u>SOJ.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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 wiewprzowy 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		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 wiewprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 80 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Czekoladowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2193.57 kcal; Białko ogółem: 68.13 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 75.80 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1907.24 kcal; Białko ogółem: 62.97 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 267.48 g; W tym cukry: 68.04 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2319.95 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2305.12 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 273.27 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2750.06 kcal; Białko ogółem: 132.23 g; Tłuszcz: 108.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2735.23 kcal; Białko ogółem: 133.97 g; Tłuszcz: 112.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 12.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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			
2025-08-13 środa	Śniadanie	Bulka drożdżowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				Bulka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				Bulka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
	II SN												
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 ml (<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>GLUPSZ, 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, JAJ,</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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE</u>) 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>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Medaliony z morschuczka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódzeczki 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 krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Medaliony z morschuczka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wielozłazmsty 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>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wielozłazmsty 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 osl.niejad 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wielozłazmsty 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 osl.niejad 80 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml							
PN	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)		Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)		Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)								
	Wartość energetyczna: 2229.51 kcal; Białko ogółem: 77.76 g; Tłuszcz: 106.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.12 g;		Wartość energetyczna: 2011.05 kcal; Białko ogółem: 67.17 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 203.53 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 10.75 g;		Wartość energetyczna: 1889.60 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 105.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.64 g; Węglowodany ogółem: 156.48 g; W tym cukry: 36.35 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 11.02 g;		Wartość energetyczna: 1993.56 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 100.52 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 187.58 g; W tym cukry: 27.32 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 12.60 g;		Wartość energetyczna: 2540.45 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 125.08 g; Kw. tł. nasy.: 54.38 g; Węglowodany ogółem: 252.26 g; W tym cukry: 94.37 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 14.02 g;		Wartość energetyczna: 2644.42 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 120.41 g; Kw. tł. nasy.: 51.03 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g; W tym cukry: 85.34 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 15.60 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-14 czwartek	Śniadanie	Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 50 g Chleb ze słonecznikiem i inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 50 g Chleb ze słonecznikiem i inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chlebek czekoladowy + 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 80 g Chleb ze słonecznikiem i inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN						
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<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>GLU PSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Tofu pieczone/plastry + 100 g (<u>SOJ.</u>) Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>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.) 1 szt(<u>MLE</u>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Paprykarz wegański + 80 g (<u>SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Paprykarz wegański + 80 g (<u>SOJ.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g+ 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 1916.99 kcal; Białko ogółem: 64.13 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 250.22 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2109.14 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 241.12 g; W tym cukry: 67.31 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 1917.28 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 232.82 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2108.51 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 231.31 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2367.33 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; W tym cukry: 72.72 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2558.56 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 108.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 303.15 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 13.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60g (<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>) Kiwi (g) 60 g Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ,</u>) Chleb Graham 60g (<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>) Kiwi (g) 60 g Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ,</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE,</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kiwi (g) 60 g Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN						
	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, SO2,</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, SO2,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	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 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 plasty + 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana plasty + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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 plasty + 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana plasty + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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 plasty + 80 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana plasty + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g						
	Wartość energetyczna: 2182.53 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 271.95 g; W tym cukry: 77.36 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2105.55 kcal; Białko ogółem: 66.67 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 270.87 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 269.69 g; W tym cukry: 64.41 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2178.76 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 101.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 239.34 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2587.80 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 101.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 100.41 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2473.53 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 110.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 275.41 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 9.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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			
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem+ 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem+ 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 80 g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado + 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem+ 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			
		II ŚN											
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kofta wegetariańska + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzkie 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 dhal z zieloną soczewicą + 150g (<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>GLUPSZ, 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 makiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikla 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 dhal z zieloną soczewicą + 150g (<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>GLUPSZ, 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 makiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikla z chrzanem + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 150g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 50g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 80g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>)		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: 1945.23 kcal; Białko ogółem: 63.88 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 250.85 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 10.76 g;		Wartość energetyczna: 2187.15 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 287.62 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 10.15 g;		Wartość energetyczna: 1978.76 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 224.18 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 11.51 g;		Wartość energetyczna: 1995.11 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; W tym cukry: 32.01 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.98 g;		Wartość energetyczna: 2407.52 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 96.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 13.79 g;		Wartość energetyczna: 2423.87 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 13.25 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 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
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy z batatami i masłem orzechowym + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, ORZ</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 80 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						
	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>) Mizeria + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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, SÓZ</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 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydźnianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Mizeria + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydźnianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Mizeria + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<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 Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ</u>) Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 + 50 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		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 + 80 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)		Jogurt naturalny z musem wiśniowym + 100 g (<u>MLE</u>)		Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2417.19 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 117.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 245.32 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2463.30 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 113.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 271.35 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 41.77 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2059.16 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 198.90 g; W tym cukry: 45.71 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2149.80 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 210.43 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2613.39 kcal; Białko ogółem: 149.24 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 260.07 g; W tym cukry: 75.29 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2704.02 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 121.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 271.60 g; W tym cukry: 84.65 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 13.29 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
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 80 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g(<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobny, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 80 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	
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: 2386.58 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 10.38 g;		Wartość energetyczna: 2232.11 kcal; Białko ogółem: 142.96 g; Tłuszcz: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 250.12 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 16.61 g;	Wartość energetyczna: 1696.19 kcal; Białko ogółem: 38.95 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 206.25 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 8.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	Bulka 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>) Porzeczkowy twaróg + 80 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN		
	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 Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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>) Salatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Kolacja	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) Bulka 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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Jaglano rafaello + 90 g (<u>ORZ, SO2, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
		Wartość energetyczna: 2685.39 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 112.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 311.03 g; W tym cukry: 67.50 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2659.23 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 110.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 9.26 g;
		Wartość energetyczna: 1821.53 kcal; Białko ogółem: 39.55 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 238.78 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.27 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	
2025-08-06 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 100 g 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 + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN			
	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 jaglana z natką pietruszki + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Schab gotowany + 50 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bulka 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Twarożek pomidorowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Mix salát z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 40 g (<u>MLE,</u>) Mix salát z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia 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: 2688.71 kcal; Białko ogółem: 147.22 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2329.19 kcal; Białko ogółem: 141.65 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 262.19 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1957.42 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.93 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	
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 80 g (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Rozsponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN			
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Puree z batatów + 200 g (<u>MLE</u>) Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL., GOR.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 50 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Deser chia z mussem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL.</u>)		Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2695.48 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 97.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2575.07 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 94.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 14.84 g;	Wartość energetyczna: 1698.71 kcal; Białko ogółem: 36.83 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 229.88 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 9.17 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	
2025-08-08 piątek	Śniadanie	Malinowy budyń jaglany + 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u>) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Galaretką drobiową z udźca z cytryną dieta + 100 g Sałata zielona 20 g 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>GLUPSZ, 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 Jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<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 Jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek malinowy dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka a la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata zielona b/c 250 ml		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 salat 20 g Herbata zielona b/c 250 ml
PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE</u>)		Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2833.97 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 123.43 g; Kw. tł. nasy.: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; W tym cukry: 94.34 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2623.20 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 1751.72 kcal; Białko ogółem: 41.40 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 218.99 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 9.17 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	
2025-08-09 sobota	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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 80 g (<u>MLE</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Rukola 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<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 Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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 + 100g (<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 Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 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 + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 80 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
Wartość energetyczna: 2233.43 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 272.47 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 13.24 g;		Wartość energetyczna: 2275.03 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 288.94 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 1716.94 kcal; Białko ogółem: 39.83 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 212.20 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 8.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 dieta + 80 g Twarożek z ziołami + 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN			
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 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 Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morschczuka dieta + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL</u>) Mix salat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Mix salat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Galaretkka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2631.03 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2474.09 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 312.04 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 1941.79 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.38 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	
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, 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 80 g Twarożek domowy waniliowy + 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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>) Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN			
	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 Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Poledwiczka 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>) Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Knedle z truskawkami + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Pasta jajeczno-brokulowa + 80 g (<u>JAJ</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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: 2383.29 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 261.79 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2416.16 kcal; Białko ogółem: 138.41 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 279.03 g; W tym cukry: 83.50 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2048.14 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 7.96 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		
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, </u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 80 g (<u>SEL, </u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>)		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE, </u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL, </u>) Mix салат 20 g 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, 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 (<u>MLE, </u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<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 Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL, </u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, </u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, </u>) Porzeczkowy twaróg + 80 g (<u>MLE, </u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 z/c 250 ml		
	PN	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, </u>)			
	Wartość energetyczna: 2867.50 kcal; Białko ogółem: 124.27 g; Tłuszcz: 109.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 345.44 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2660.46 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1931.40 kcal; Białko ogółem: 39.73 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 255.49 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.96 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-08-13 środa	Śniadanie	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 + 80 g (<u>MLE</u>) Salatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		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 z/c 250 ml
	II SN			
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ. 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 Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 150 g	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ. SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 80 g Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ. MLE. SEL.</u>) Salatka zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	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: 2379.50 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 24.92 g; Sól: 12.44 g;		Wartość energetyczna: 2222.75 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; W tym cukry: 86.53 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 1738.63 kcal; Białko ogółem: 45.55 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 216.06 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 29.86 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
2025-08-14, czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 80 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa krem z selera + 300 ml (<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>) Dynia z miodem i cynamonem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Tofu pieczone plastry + 60 g (<u>SOJ</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	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 z/c 250 ml	
	PN	Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2411.99 kcal; Białko ogółem: 121.34 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2408.12 kcal; Białko ogółem: 122.39 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 1797.10 kcal; Białko ogółem: 34.59 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 208.72 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.78 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	
2025-08-15 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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 z/c 250 ml	
	II SN				
	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>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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	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, SEL</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 Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Tofu pieczone plastry + 80 g (<u>SOJ</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		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>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g			
	Wartość energetyczna: 2637.57 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 337.15 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2497.32 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 102.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 1749.83 kcal; Białko ogółem: 42.78 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 217.95 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.06 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	
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 + 80 g (<u>MLE</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN			
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus jogurtowy z owocami leśnymi + 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Węgański paprykarz dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80g (<u>SOJ.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Węgański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Ryz arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2212.73 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 306.12 g; W tym cukry: 88.42 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 1997.71 kcal; Białko ogółem: 41.05 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-08-17 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 makowy + 80 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN			
	Obiad	Rosół + 245 ml (<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 Salata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.</u>)	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, 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 Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.</u>)	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 100 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z młyny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE</u>) Szpinak babę z dressingiem (dieta) + 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		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 babę z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Wartość energetyczna: 2506.53 kcal; Białko ogółem: 147.22 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; W tym cukry: 78.76 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 10.74 g;		Wartość energetyczna: 2590.45 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 82.71 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 12.44 g;		Wartość energetyczna: 1815.28 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 247.45 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 10.22 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,