

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogooenergetyczna, bogatobiałkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twaróg pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twaróg pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 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 + 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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
	II ŚN		Hummus z słupkami selera naciowego, ogórka i marchewki + 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>)	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ,</u>)			
	Obiad	Zupa 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 pietruszkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surowka z marchwi i jabłka b/c + 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>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rukola 10 g Plastry pomidora + 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Salatka z cytrynowej kaszy pęczak, fasoli szparagowej, papryką i suszonymi pomidorami + 150 g (<u>MLE, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata lodowa 5 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2252,76 kcal; Białko ogółem: 108,47 g; Tłuszcz: 93,77 g; Kw. tł. nasy.: 35,10 g; Węglowodany ogółem: 251,02 g; W tym cukry: 62,65 g; Błonnik pok.: 26,27 g; Sól: 9,91 g;	Wartość energetyczna: 2179,71 kcal; Białko ogółem: 104,36 g; Tłuszcz: 84,40 g; Kw. tł. nasy.: 33,69 g; Węglowodany ogółem: 257,62 g; W tym cukry: 55,10 g; Błonnik pok.: 21,08 g; Sól: 7,99 g;	Wartość energetyczna: 2473,68 kcal; Białko ogółem: 117,81 g; Tłuszcz: 115,09 g; Kw. tł. nasy.: 34,25 g; Węglowodany ogółem: 248,67 g; W tym cukry: 40,87 g; Błonnik pok.: 39,49 g; Sól: 11,13 g;	Wartość energetyczna: 2319,62 kcal; Białko ogółem: 129,43 g; Tłuszcz: 96,58 g; Kw. tł. nasy.: 43,19 g; Węglowodany ogółem: 240,42 g; W tym cukry: 41,29 g; Błonnik pok.: 22,36 g; Sól: 10,53 g;	Wartość energetyczna: 2213,31 kcal; Białko ogółem: 125,01 g; Tłuszcz: 86,72 g; Kw. tł. nasy.: 39,43 g; Węglowodany ogółem: 241,43 g; W tym cukry: 36,11 g; Błonnik pok.: 21,32 g; Sól: 10,47 g;	Wartość energetyczna: 2807,20 kcal; Białko ogółem: 142,78 g; Tłuszcz: 113,60 g; Kw. tł. nasy.: 49,02 g; Węglowodany ogółem: 314,09 g; W tym cukry: 52,70 g; Błonnik pok.: 25,90 g; Sól: 17,58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenerygetyczna, bogatorestkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami a'la pizza + 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 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>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE,</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt 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>) Filet z kurczaka pieczony, wędlna drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) 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
II SN			Salatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)	Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JEĆZ,</u>)		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz indyka dieta + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Soczysta Szyńska wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g
PD						
Kolacja	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.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE,</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g		Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2016.97 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2109.71 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sól: 13.40 g;	Wartość energetyczna: 2073.13 kcal; Białko ogółem: 118.06 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 240.41 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 15.29 g;	Wartość energetyczna: 2230.39 kcal; Białko ogółem: 128.90 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 276.15 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 1956.90 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 30.61 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2921.18 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 16.18 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) 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>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,25 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 2 g	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 2 g		
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOŻ,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jaglana 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka z kapusty włoskiej + 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 Kasza jaglana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g Kasza jaglana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 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 Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Szpinał rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g
PD						
Kolacja	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Soczysta Szyńska wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)		Bulka orkiszowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2.5 g (<u>MLE,</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Sałata lodowa 5 g		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2493.71 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2413.97 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2233.67 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 245.10 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; W tym cukry: 31.80 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2094.57 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 265.31 g; W tym cukry: 28.92 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 3033.34 kcal; Białko ogółem: 156.68 g; Tłuszcz: 110.39 g; Kw. tł. nasy.: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 15.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogooenergetyczna, bogatobiałkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ,</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ,</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II SN			Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane ki M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany z bulką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany + 50 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami + 20 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami + 20 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa 5 g		Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2266.66 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 236.72 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 1958.65 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 247.29 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2008.51 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 245.34 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 1831.52 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 222.71 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1891.29 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2900.30 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 123.68 g; Kw. tł. nasy.: 56.49 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 13.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenerygetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna					
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
	II ŚN		Frittata ze szpinakiem i pomidorami suszonymi + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa-kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałatka zielona 5 g							
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	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>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż jasniowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g				
	PD										
	Kolacja	Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Sałatka lodowa 20 g Herbata zielona b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata zielona b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE</u>)		Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLUPSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</u>)	Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa z rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ</u>)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					
Wartość energetyczna: 2285,28 kcal; Białko ogółem: 104,05 g; Tłuszcz: 101,06 g; Kw. tł. nasy.: 39,75 g; Węglowodany ogółem: 247,13 g; W tym cukry: 72,90 g; Błonnik pok.: 28,06 g; Sól: 12,35 g;							Wartość energetyczna: 2557,07 kcal; Białko ogółem: 116,95 g; Tłuszcz: 116,17 g; Kw. tł. nasy.: 49,67 g; Węglowodany ogółem: 267,63 g; W tym cukry: 77,56 g; Błonnik pok.: 24,05 g; Sól: 11,73 g;	Wartość energetyczna: 2208,32 kcal; Białko ogółem: 123,01 g; Tłuszcz: 105,62 g; Kw. tł. nasy.: 36,47 g; Węglowodany ogółem: 198,21 g; W tym cukry: 36,80 g; Błonnik pok.: 25,48 g; Sól: 13,66 g;	Wartość energetyczna: 2440,81 kcal; Białko ogółem: 132,18 g; Tłuszcz: 105,36 g; Kw. tł. nasy.: 41,39 g; Węglowodany ogółem: 244,55 g; W tym cukry: 49,78 g; Błonnik pok.: 23,71 g; Sól: 12,96 g;	Wartość energetyczna: 2489,21 kcal; Białko ogółem: 131,42 g; Tłuszcz: 113,93 g; Kw. tł. nasy.: 46,77 g; Węglowodany ogółem: 241,14 g; W tym cukry: 30,59 g; Błonnik pok.: 24,60 g; Sól: 13,24 g;	Wartość energetyczna: 3046,87 kcal; Białko ogółem: 137,50 g; Tłuszcz: 115,33 g; Kw. tł. nasy.: 56,52 g; Węglowodany ogółem: 379,92 g; W tym cukry: 59,85 g; Błonnik pok.: 29,65 g; Sól: 16,49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogooenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski z ziolami + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Różowa pasta ciocierycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski z ziolami + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski z ziolami + 100 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOŻ,</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>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
II SN			Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i buleczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ,</u>)		
Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) 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	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60g (<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 Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 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 + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
IN	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>)	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW,</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2424.93 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1922.40 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 235.94 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2002.85 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 204.69 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2044.40 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 226.51 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2139.51 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 238.47 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 3045.07 kcal; Białko ogółem: 123.32 g; Tłuszcz: 105.60 g; Kw. tł. nasy.: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 405.51 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 13.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenerygetyczna, bogatoreszkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 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>) Pasta śródziennomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziennomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU 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 krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 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 krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Dymia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Dymia 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
Kolejacja	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>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 40g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 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 Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt 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>) Filet z kurczaka pieczony, wędlna drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Galeretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)		Sałatką z kaszą gryczaną, papryką i fetą + 120 g (<u>MLE.</u>)		Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2129.83 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 103.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 212.99 g; W tym cukry: 62.42 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 9.98 g;		Wartość energetyczna: 2118.12 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2035.91 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 205.13 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2103.18 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 250.67 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2081.74 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2815.56 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 17.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzysywalnych węglowodanów, ubogooenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatworzysywalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2026-02-09 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 Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna wielozbiarnista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt 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>)	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 pieczony + 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 z cebulką + 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 pieczony (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	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony + 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 z cebulką + 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 pieczony (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 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 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana plastry + 50 g
	PD						
Kolacja	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 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 cesarz + 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa 5 g		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2204.50 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 1938.12 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 227.99 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2057.82 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 233.77 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 17.39 g;	Wartość energetyczna: 1846.24 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 214.16 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 1721.33 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 213.31 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 15.91 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 3019.47 kcal; Białko ogółem: 133.09 g; Tłuszcz: 123.64 g; Kw. tł. nasy.: 62.56 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 14.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g 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>) Szyńska drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty Gouda plaster 150g 0,4 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN		Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Serek wiejski z ziołami, rozspanką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</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	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 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</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g
	PD						
Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlna drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Czekoladowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Pudding z tapioki z mleku z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2317,85 kcal; Białko ogółem: 103,35 g; Tłuszcz: 78,18 g; Kw. tł. nasy.: 25,72 g; Węglowodany ogółem: 306,38 g; W tym cukry: 81,18 g; Błonnik pok.: 26,37 g; Sól: 10,56 g;	Wartość energetyczna: 2383,04 kcal; Białko ogółem: 104,56 g; Tłuszcz: 79,55 g; Kw. tł. nasy.: 25,66 g; Węglowodany ogółem: 312,96 g; W tym cukry: 83,83 g; Błonnik pok.: 17,47 g; Sól: 9,04 g;	Wartość energetyczna: 2301,66 kcal; Białko ogółem: 123,88 g; Tłuszcz: 82,07 g; Kw. tł. nasy.: 29,28 g; Węglowodany ogółem: 274,85 g; W tym cukry: 54,46 g; Błonnik pok.: 32,98 g; Sól: 11,55 g;	Wartość energetyczna: 2400,39 kcal; Białko ogółem: 132,21 g; Tłuszcz: 82,67 g; Kw. tł. nasy.: 33,34 g; Węglowodany ogółem: 281,73 g; W tym cukry: 57,12 g; Błonnik pok.: 15,68 g; Sól: 11,15 g;	Wartość energetyczna: 2094,93 kcal; Białko ogółem: 129,55 g; Tłuszcz: 57,22 g; Kw. tł. nasy.: 25,88 g; Węglowodany ogółem: 271,77 g; W tym cukry: 25,41 g; Błonnik pok.: 16,87 g; Sól: 10,79 g;	Wartość energetyczna: 2991,92 kcal; Białko ogółem: 127,37 g; Tłuszcz: 96,60 g; Kw. tł. nasy.: 47,95 g; Węglowodany ogółem: 415,16 g; W tym cukry: 93,86 g; Błonnik pok.: 25,23 g; Sól: 13,69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoreszkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2026-02-11 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wieloziaristy 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szyńska wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN			Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i kiwi + 240 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)	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 krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 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>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 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>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Cukinia gotowana + 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>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Szyńska drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plasterach 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN		Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)	Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)	Bowl z ciecierzycy + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa-pomidorowa + 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1980.74 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 211.30 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 232.36 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2140.09 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 238.09 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2012.81 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 243.58 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2073.70 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2946.94 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 111.23 g; Kw. tł. nasy.: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 14.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatobiałkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztecik z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z zieleni + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasztecik z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z zieleni + 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z zieleni + 100 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlna drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN			Salatka z kaszą pęczak, soczewica i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JECZ,</u>)	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ,</u>)		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalańfort gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalańfort gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalańfort gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalańfort gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalańfort gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL,</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kalańfort gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<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 Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Soczysta Szyńska wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Szyńska drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	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>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 10 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szyńska Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</u>) Salata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2243,33 kcal; Białko ogółem: 104,60 g; Tłuszcz: 72,79 g; Kw. tł. nasy.: 28,82 g; Węglowodany ogółem: 303,71 g; W tym cukry: 73,63 g; Błonnik pok.: 26,57 g; Sól: 13,02 g;	Wartość energetyczna: 2037,26 kcal; Białko ogółem: 107,17 g; Tłuszcz: 63,35 g; Kw. tł. nasy.: 25,86 g; Węglowodany ogółem: 268,86 g; W tym cukry: 54,97 g; Błonnik pok.: 21,31 g; Sól: 10,76 g;	Wartość energetyczna: 2138,32 kcal; Białko ogółem: 120,88 g; Tłuszcz: 74,49 g; Kw. tł. nasy.: 26,31 g; Węglowodany ogółem: 259,11 g; W tym cukry: 43,69 g; Błonnik pok.: 33,96 g; Sól: 13,01 g;	Wartość energetyczna: 2102,70 kcal; Białko ogółem: 133,21 g; Tłuszcz: 64,95 g; Kw. tł. nasy.: 29,31 g; Węglowodany ogółem: 253,80 g; W tym cukry: 35,89 g; Błonnik pok.: 22,33 g; Sól: 12,17 g;	Wartość energetyczna: 2130,09 kcal; Białko ogółem: 133,71 g; Tłuszcz: 63,57 g; Kw. tł. nasy.: 27,68 g; Węglowodany ogółem: 264,57 g; W tym cukry: 30,20 g; Błonnik pok.: 21,83 g; Sól: 11,59 g;	Wartość energetyczna: 2887,87 kcal; Białko ogółem: 111,80 g; Tłuszcz: 112,25 g; Kw. tł. nasy.: 48,41 g; Węglowodany ogółem: 369,43 g; W tym cukry: 60,02 g; Błonnik pok.: 28,43 g; Sól: 15,16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ.</u>) Chleb Graham 90g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50g (<u>MLE</u>) Hummus + 50g (<u>SOJ</u>) Papryka i ogórek słupki + 120g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chlebek bananowy + 30g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 + 50g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100g Mix салат 20g Jabłko 150g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50g (<u>MLE</u>) Hummus + 50g (<u>SOJ</u>) Papryka i ogórek słupki + 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<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 + 50g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50g Twarożek + 50g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150g Dżem 25g 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20g Salata zielona 5g	Bułka pszenna długa krojona 25g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20g Salata zielona 5g		
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, S02</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 + 200g (<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	Krem z pieczonych warzyw + 300g (<u>SOJ, SEL</u>) Pestki dyni 10g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100g (<u>RYB</u>) Sos szpinakowy + 100g (<u>MLE</u>) Kasza pęczak z natką pietruszki + 150g (<u>GLU JEZC</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150g (<u>MLE, S02</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 krem z batatów + 300g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Pulpet z dorsza + 100g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos szpinakowy + 100g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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</u>) Kopytka buraczane + 200g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany + 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Cukinia gotowana + 50g
PD						
Kolejacja	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>) Schab pieczony cały na kanapki + 50g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidorki koktajlowe 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	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>) Schab pieczony cały na kanapki + 50g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	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>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Schab pieczony cały na kanapki + 50g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50g (<u>MLE</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Plastry pomidora + 120g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20g (<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 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Domowy kisiel malinowy + 150g			Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2403,08 kcal; Białko ogółem: 117,07 g; Tłuszcz: 89,99 g; Kw. tł. nasy.: 28,10 g; Węglowodany ogółem: 297,71 g; W tym cukry: 63,09 g; Błonnik pok.: 38,94 g; Sól: 9,54 g;	Wartość energetyczna: 2433,55 kcal; Białko ogółem: 112,47 g; Tłuszcz: 81,55 g; Kw. tł. nasy.: 25,76 g; Węglowodany ogółem: 324,69 g; W tym cukry: 67,22 g; Błonnik pok.: 33,99 g; Sól: 10,87 g;	Wartość energetyczna: 2232,48 kcal; Białko ogółem: 112,48 g; Tłuszcz: 85,52 g; Kw. tł. nasy.: 30,43 g; Węglowodany ogółem: 254,11 g; W tym cukry: 40,83 g; Błonnik pok.: 39,47 g; Sól: 10,91 g;	Wartość energetyczna: 2314,72 kcal; Białko ogółem: 120,88 g; Tłuszcz: 84,67 g; Kw. tł. nasy.: 29,17 g; Węglowodany ogółem: 272,89 g; W tym cukry: 42,91 g; Błonnik pok.: 22,93 g; Sól: 10,43 g;	Wartość energetyczna: 2104,19 kcal; Białko ogółem: 112,98 g; Tłuszcz: 60,29 g; Kw. tł. nasy.: 21,41 g; Węglowodany ogółem: 284,38 g; W tym cukry: 38,93 g; Błonnik pok.: 22,61 g; Sól: 11,40 g;	Wartość energetyczna: 3094,17 kcal; Białko ogółem: 139,82 g; Tłuszcz: 129,01 g; Kw. tł. nasy.: 62,87 g; Węglowodany ogółem: 352,81 g; W tym cukry: 59,47 g; Błonnik pok.: 23,50 g; Sól: 13,39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 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>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna wielozłociasta 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-psenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt 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>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN		Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)			
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa 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 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>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 150 g Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g 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 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 Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 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 Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-psenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 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>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Chleb mieszany razowy żytnio-psenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2089,13 kcal; Białko ogółem: 101,37 g; Tłuszcz: 79,08 g; Kw. tł. nasy.: 27,17 g; Węglowodany ogółem: 250,48 g; W tym cukry: 46,71 g; Błonnik pok.: 21,68 g; Sól: 11,53 g;	Wartość energetyczna: 2052,41 kcal; Białko ogółem: 98,94 g; Tłuszcz: 66,80 g; Kw. tł. nasy.: 21,28 g; Węglowodany ogółem: 265,15 g; W tym cukry: 46,82 g; Błonnik pok.: 17,85 g; Sól: 9,84 g;	Wartość energetyczna: 1988,78 kcal; Białko ogółem: 106,53 g; Tłuszcz: 84,05 g; Kw. tł. nasy.: 30,65 g; Węglowodany ogółem: 214,00 g; W tym cukry: 36,40 g; Błonnik pok.: 19,72 g; Sól: 13,14 g;	Wartość energetyczna: 1944,47 kcal; Białko ogółem: 118,48 g; Tłuszcz: 69,58 g; Kw. tł. nasy.: 26,96 g; Węglowodany ogółem: 212,37 g; W tym cukry: 32,69 g; Błonnik pok.: 18,26 g; Sól: 11,62 g;	Wartość energetyczna: 2120,34 kcal; Białko ogółem: 114,17 g; Tłuszcz: 79,41 g; Kw. tł. nasy.: 37,25 g; Węglowodany ogółem: 242,00 g; W tym cukry: 31,39 g; Błonnik pok.: 19,99 g; Sól: 12,45 g;	Wartość energetyczna: 2832,60 kcal; Białko ogółem: 118,02 g; Tłuszcz: 105,23 g; Kw. tł. nasy.: 58,26 g; Węglowodany ogółem: 358,02 g; W tym cukry: 57,66 g; Błonnik pok.: 21,02 g; Sól: 12,14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Plastry pomidora + 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Roszponka 10 g	Jabiko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II SN			Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g		
Obiad	Rosół+ 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Poledwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziolach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką+ 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziolach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Poledwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Ogórek kiszony z cebulką+ 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziolach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Ogórek kiszony z cebulką+ 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziolach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g
PD						
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Miod (25g) 2 szt Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,5 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)	Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ</u>)	Falafel z ciecierzycy z sosem tzatziki 150g + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Salata zielona 5 g		Sok jablkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2080.53 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 13.19 g;	Wartość energetyczna: 2001.72 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2110.86 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 14.50 g;	Wartość energetyczna: 1846.35 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 214.71 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2085.09 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 241.07 g; W tym cukry: 29.98 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2897.85 kcal; Białko ogółem: 146.67 g; Tłuszcz: 104.03 g; Kw. tł. nasy.: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 345.35 g; W tym cukry: 61.05 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 15.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) 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	
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK,</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Plastry pomidora + 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Poleďwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Poleďwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami jęczmiennymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Poleďwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Poleďwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Poleďwiczki z kurczaka na parze + 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem SU 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2974.04 kcal; Białko ogółem: 147.33 g; Tłuszcz: 112.58 g; Kw. tł. nasy.: 54.38 g; Węglowodany ogółem: 347.22 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 19.09 g;	Wartość energetyczna: 2264.81 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1882.42 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 197.76 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1739.78 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 1692.78 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 206.10 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2695.19 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 122.82 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 270.42 g; W tym cukry: 151.39 g; Błonnik pok.: 18.55 g; Sól: 4.46 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	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
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafor gotowany + 50 g	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	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 Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy+ 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2635,22 kcal; Białko ogółem: 112,72 g; Tłuszcz: 84,07 g; Kw. tł. nasy.: 46,06 g; Węglowodany ogółem: 365,23 g; W tym cukry: 66,95 g; Błonnik pok.: 22,09 g; Sól: 14,70 g;	Wartość energetyczna: 1975,18 kcal; Białko ogółem: 105,48 g; Tłuszcz: 43,84 g; Kw. tł. nasy.: 20,86 g; Węglowodany ogółem: 295,23 g; W tym cukry: 54,99 g; Błonnik pok.: 16,82 g; Sól: 11,27 g;	Wartość energetyczna: 2078,60 kcal; Białko ogółem: 95,26 g; Tłuszcz: 69,98 g; Kw. tł. nasy.: 21,40 g; Węglowodany ogółem: 270,11 g; W tym cukry: 55,42 g; Błonnik pok.: 23,83 g; Sól: 10,24 g;	Wartość energetyczna: 2191,69 kcal; Białko ogółem: 86,82 g; Tłuszcz: 64,04 g; Kw. tł. nasy.: 18,00 g; Węglowodany ogółem: 327,38 g; W tym cukry: 49,75 g; Błonnik pok.: 25,33 g; Sól: 13,65 g;	Wartość energetyczna: 1927,86 kcal; Białko ogółem: 79,06 g; Tłuszcz: 50,77 g; Kw. tł. nasy.: 10,26 g; Węglowodany ogółem: 293,17 g; W tym cukry: 49,00 g; Błonnik pok.: 26,01 g; Sól: 9,86 g;	Wartość energetyczna: 2620,01 kcal; Białko ogółem: 134,19 g; Tłuszcz: 121,49 g; Kw. tł. nasy.: 39,93 g; Węglowodany ogółem: 254,70 g; W tym cukry: 153,09 g; Błonnik pok.: 14,90 g; Sól: 3,59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółstkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez bialek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez bialek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK,</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>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</u> <u>ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 2 szt Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Szpinał rozdrobniony gotowany z olejem+ 50 g	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 Kasza jaglana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 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 Kasza jaglana 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 Kasza jaglana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i bialek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU</u> <u>ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</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>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 3065.41 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 56.64 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2116.24 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 274.42 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2352.45 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2097.81 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2095.81 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2660.76 kcal; Białko ogółem: 140.33 g; Tłuszcz: 119.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 156.53 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żółdkowego (oszczędzająca) zestaw I	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
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 10 g Plastry pomidora + 110 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ</u>) Plastry pomidora + 110 g Sałata lodowa 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Brokuł gotowany + 50 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - ziemniaczana SU 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK</u>)	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2807.55 kcal; Białko ogółem: 136.52 g; Tłuszcz: 108.37 g; Kw. tł. nasy.: 56.36 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 1984.00 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1880.57 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 224.63 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1706.81 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 228.24 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1659.81 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 212.29 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2558.27 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 119.92 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; Węglowodany ogółem: 250.94 g; W tym cukry: 158.42 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 3.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	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
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną SU 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g	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>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - dyniowa z makaronem 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Plastry pomidora + 110 g Salata lodowa 20 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Plastry pomidora + 110 g Salata lodowa 20 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 3166.67 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 113.54 g; Kw. tł. nasy.: 56.76 g; Węglowodany ogółem: 417.38 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 16.36 g;	Wartość energetyczna: 2409.24 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 241.25 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2388.70 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 115.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 243.71 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1938.95 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 223.17 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 1891.95 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 207.22 g; W tym cukry: 46.30 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2655.89 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz: 119.56 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; W tym cukry: 157.78 g; Błonnik pok.: 14.07 g; Sól: 3.72 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez bialek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez bialek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
Śniadanie	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN						
Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - selerowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Deser sjojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2729.12 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 97.43 g; Kw. tł. nasy.: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 2078.21 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 1848.84 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 241.54 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1785.54 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1745.72 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 241.80 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2577.31 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 120.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.27 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; W tym cukry: 160.23 g; Błonnik pok.: 16.80 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	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
Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Ser mozzarella bez laktozy 40 g (MLE b/LAK) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Twarożek z ziolami + 50 g (MLE) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Twarożek z ziolami + 50 g (MLE) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (JAJ, MLE)
II ŚN						
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Dymia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK) Ser topiony bez laktozy 25 g (MLE b/LAK) Kalafior gotowany + 50 g	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Dymia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (SEL) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (SOJ, SEL) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (SEL) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE) Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (JAJ, SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Galaretką jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (MLE)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	
	Wartość energetyczna: 2782,99 kcal; Białko ogółem: 127,11 g; Tłuszcz: 97,04 g; Kw. tł. nasy.: 50,28 g; Węglowodany ogółem: 358,57 g; W tym cukry: 60,98 g; Błonnik pok.: 26,98 g; Sól: 16,73 g;	Wartość energetyczna: 2092,90 kcal; Białko ogółem: 111,07 g; Tłuszcz: 59,91 g; Kw. tł. nasy.: 19,44 g; Węglowodany ogółem: 285,50 g; W tym cukry: 65,15 g; Błonnik pok.: 21,55 g; Sól: 10,72 g;	Wartość energetyczna: 1907,26 kcal; Białko ogółem: 84,09 g; Tłuszcz: 57,02 g; Kw. tł. nasy.: 17,08 g; Węglowodany ogółem: 270,90 g; W tym cukry: 61,67 g; Błonnik pok.: 25,75 g; Sól: 6,00 g;	Wartość energetyczna: 1926,04 kcal; Białko ogółem: 98,30 g; Tłuszcz: 42,28 g; Kw. tł. nasy.: 12,49 g; Węglowodany ogółem: 297,38 g; W tym cukry: 51,42 g; Błonnik pok.: 23,29 g; Sól: 10,53 g;	Wartość energetyczna: 1875,50 kcal; Białko ogółem: 84,30 g; Tłuszcz: 48,30 g; Kw. tł. nasy.: 11,85 g; Węglowodany ogółem: 280,96 g; W tym cukry: 50,86 g; Błonnik pok.: 25,43 g; Sól: 7,76 g;	Wartość energetyczna: 2716,42 kcal; Białko ogółem: 137,27 g; Tłuszcz: 121,37 g; Kw. tł. nasy.: 43,31 g; Węglowodany ogółem: 277,83 g; W tym cukry: 166,65 g; Błonnik pok.: 13,69 g; Sól: 3,86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	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	
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK,</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORŻ, SEZ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Tofu pieczone plastry+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Tofu pieczone plastry+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Tofu pieczone plastry+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą ! 900 g (<u>JAJ, MLE,</u>)
	II SN						
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORŻ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Marchew gotowana plastry + 50 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Poledwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) 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 - barszcz czerwony z ziemiakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 110 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt węgariński kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 3027.40 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Tłuszcz: 122.11 g; Kw. tł. nasy.: 53.83 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 16.16 g;	Wartość energetyczna: 2131.75 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1977.95 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 241.42 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1951.45 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1904.45 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2646.35 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 121.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 261.60 g; W tym cukry: 153.99 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 3.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez bialek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez bialek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa pomidorowa (bez mleka) + 255 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 Surowka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanili bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2973.74 kcal; Białko ogółem: 141.99 g; Tłuszcz: 98.24 g; Kw. tł. nasy.: 49.76 g; Węglowodany ogółem: 390.87 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 2086.12 kcal; Białko ogółem: 117.40 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 294.40 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 15.85 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1925.59 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2089.13 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 54.87 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1822.76 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 262.90 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2716.42 kcal; Białko ogółem: 137.27 g; Tłuszcz: 121.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 277.83 g; W tym cukry: 166.65 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 3.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żóładkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez bialek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez bialek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-02-11 środa	Śniadanie	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK,</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 ZYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</u>) Salatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi ! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW,</u>)
	II SN						
	Obiad	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Cukinia gotowana + 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>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony (bez glutenu) + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana SU 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN		Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Napój sjojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ,</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3028.97 kcal; Białko ogółem: 142.15 g; Tłuszcz: 112.03 g; Kw. tł. nasy.: 63.61 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 15.84 g;	Wartość energetyczna: 2121.62 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 1997.90 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 247.06 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1896.27 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1837.65 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2628.84 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 124.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 250.64 g; W tym cukry: 150.71 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez bialek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez bialek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony,pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Drynja pieczona + 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Kalańior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Kalańior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD						
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus !ogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2848.08 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 107.37 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 15.87 g;	Wartość energetyczna: 1955.98 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; W tym cukry: 39.79 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1873.84 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 252.25 g; W tym cukry: 36.94 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1878.13 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 1800.13 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 260.81 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2554.27 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 116.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.29 g; Węglowodany ogółem: 261.11 g; W tym cukry: 162.50 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	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
Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z 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>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 100 g Mix салат 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z makaronem ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN						
Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g	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>) 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 krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik SU 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PD						
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Polejdwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
RN	Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Domowy kisiel malinowy + 150 g				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 3328.56 kcal; Białko ogółem: 141.10 g; Tłuszcz: 124.07 g; Kw. tł. nasy.: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 419.14 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 14.88 g;	Wartość energetyczna: 2126.98 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 1958.01 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 243.40 g; W tym cukry: 61.36 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; W tym cukry: 46.15 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1779.53 kcal; Białko ogółem: 88.31 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 230.19 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2639.47 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 121.05 g; Kw. tł. nasy.: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 266.31 g; W tym cukry: 158.56 g; Błonnik pok.: 15.49 g; Sól: 3.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez białek ml. 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
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Jajko gotowane 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>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE,</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Bukiet jarzyn gotowany+ 50 g (<u>SEL,</u>)	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 Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane + 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 Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.woda, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2876.10 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 106.73 g; Kw. tł. nasy.: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 1999.17 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 242.32 g; W tym cukry: 48.31 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 1771.74 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 196.92 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1957.78 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 1766.44 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 215.49 g; W tym cukry: 55.91 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2569.51 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 115.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 156.43 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 3.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	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
Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (MLE b/LAK.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Ser topiony bez laktozy 25 g (MLE b/LAK.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
II SN						
Obiad	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL.) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL.) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy+ 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL.) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL.) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL.) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką SU 700 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.)
PD						
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Miód (25g) 2 szt Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (MLE b/LAK.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (MLE.) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (MLE.) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (RYB, SEL.) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (SEL.) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (MLE.)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Wartość energetyczna: 2852,20 kcal; Białko ogółem: 141,50 g; Tłuszcz: 104,15 g; Kw. tł. nasy.: 59,78 g; Węglowodany ogółem: 343,31 g; W tym cukry: 57,29 g; Błonnik pok.: 24,25 g; Sól: 14,36 g;	Wartość energetyczna: 2283,17 kcal; Białko ogółem: 122,66 g; Tłuszcz: 73,39 g; Kw. tł. nasy.: 33,57 g; Węglowodany ogółem: 291,73 g; W tym cukry: 43,68 g; Błonnik pok.: 23,04 g; Sól: 10,00 g;	Wartość energetyczna: 1943,29 kcal; Białko ogółem: 102,23 g; Tłuszcz: 59,41 g; Kw. tł. nasy.: 22,96 g; Węglowodany ogółem: 249,48 g; W tym cukry: 40,97 g; Błonnik pok.: 22,60 g; Sól: 5,89 g;	Wartość energetyczna: 1960,05 kcal; Białko ogółem: 119,59 g; Tłuszcz: 45,71 g; Kw. tł. nasy.: 11,64 g; Węglowodany ogółem: 270,93 g; W tym cukry: 53,65 g; Błonnik pok.: 20,23 g; Sól: 9,90 g;	Wartość energetyczna: 1913,60 kcal; Białko ogółem: 102,81 g; Tłuszcz: 51,60 g; Kw. tł. nasy.: 11,09 g; Węglowodany ogółem: 257,59 g; W tym cukry: 52,94 g; Błonnik pok.: 21,72 g; Sól: 7,25 g;	Wartość energetyczna: 2661,60 kcal; Białko ogółem: 128,91 g; Tłuszcz: 119,80 g; Kw. tł. nasy.: 41,85 g; Węglowodany ogółem: 273,35 g; W tym cukry: 158,36 g; Błonnik pok.: 14,08 g; Sól: 3,78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE</u> .) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE</u> .) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarózek + 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE</u> .) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twarózek + 50 g (<u>MLE</u> .) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN		Banan 150 g	Hummus z słupkami selera naciowego, ogórka i marchewki + 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>)	Banan 150 g	Twarózek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, 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>) Wegetariański gulasz węgierski + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Marchew mini gotowana + 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 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>MLE</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa 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>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		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>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) Plasty pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> .) Plasty pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g			
	Wartość energetyczna: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 107.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 250.34 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2252.76 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2523.96 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 303.16 g; W tym cukry: 97.75 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2436.07 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 105.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 254.28 g; W tym cukry: 52.52 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2506.11 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2590.16 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 10.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i suszonymi pomidorami a'la pizza + 75 g (<u>GLU PSZ SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami a'la pizza + 75 g (<u>GLU PSZ SOJ, MLE</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN		Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ</u>)	Salatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ</u>)	
	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	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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	
	PD	Jagłanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE</u>)				
Kolacja		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.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Jagłanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g			
Wartość energetyczna: 2003.95 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 11.35 g;		Wartość energetyczna: 2016.97 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g; W tym cukry: 48.66 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2469.93 kcal; Białko ogółem: 141.20 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 16.35 g;	Wartość energetyczna: 2342.37 kcal; Białko ogółem: 125.56 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 290.99 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 15.77 g;	Wartość energetyczna: 2637.47 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 342.89 g; W tym cukry: 72.42 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 2522.77 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 332.84 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 15.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I
Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>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>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
II ŚN			Jabłko 150 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,25 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 2 g	Jabłko 150 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 20 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 2 g
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jaglana z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</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 + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g 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		
PD			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 ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Salata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
PN	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)			Bulka orkiszowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2324.24 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2599.90 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 293.70 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2838.71 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2519.57 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2624.73 kcal; Białko ogółem: 141.03 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2498.45 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 12.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendra + 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb żytni z Inem 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II SN		Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g	
	Obiad	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kotleciki cukiniowe + 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany z bulką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ.</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 łódzki pieczone w ziołach + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL.</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>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 60 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 ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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>)	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 20 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 5 g	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		Wartość energetyczna: 2046.08 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 236.42 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2386.16 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 108.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2738.56 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 120.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2476.97 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; W tym cukry: 58.55 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2458.41 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 325.37 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 10.85 g;
					Wartość energetyczna: 2374.13 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 11.80 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEZ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Galearetki z jajkiem i warzywami + 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEZ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Szyńska pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEZ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Galearetki drobiowaz udzca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEZ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Galearetki drobiowaz udzca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEZ.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Galearetki drobiowaz udzca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SEZ.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Galearetki drobiowaz udzca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	II ŚN	Frittata ze szpinakiem i pomidorami suszonymi + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>)			Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szykowna dębowa drobiowia kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g	
	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	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, jabłki i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłki i pomarańczy b/c + 150 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 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>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłki i pomarańczy b/c + 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 + 150 g Surówka z marchwi, jabłki i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Jabłko 150 g					
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Białkowa sałatka a'la tabbouleh+ 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh+ 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh+ 120 g Sałata lodowa 20 g Herbata zielona b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata zielona b/c 250 ml	
PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)			Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)	Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa z rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)		
Wartość energetyczna: 2100.02 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 15.34 g;		Wartość energetyczna: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 242.72 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2554.86 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 116.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 267.29 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2500.62 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 108.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 261.48 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 14.96 g;	Wartość energetyczna: 2807.10 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 114.65 g; Kw. tł. nasy.: 48.05 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; W tym cukry: 130.54 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2640.01 kcal; Białko ogółem: 136.79 g; Tłuszcz: 106.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 13.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE,</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN		Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i buleczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i buleczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ,</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczone owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60g (<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 Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Słupki papryki czerwonej+ 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<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 Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki czerwonej+ 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
PN	Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczone owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g			
	Wartość energetyczna: 2406.12 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2301.66 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 36.90 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2778.40 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2403.17 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 104.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2379.23 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 292.90 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2449.85 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 13.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trimestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trimestr (KC) z ogr.łatpow.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatpow.węglodanów zestaw I
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 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>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z brokuła + 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	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 na kanapki dieta + 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE,</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE,</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN		Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU 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 krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 krem z pomidorów + 300 g (<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
	PD	Galearetka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE,</u>)				
Kolacja	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>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Kabanos roślinny suszony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, może zawierać: MLE, ORZ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Galearetka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE,</u>)		Salatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą + 120g (<u>MLE,</u>)		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	
Wartość energetyczna: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 236.98 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 10.15 g;		Wartość energetyczna: 1867.51 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 212.56 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.09 g;		Wartość energetyczna: 2538.38 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz: 122.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; W tym cukry: 103.22 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 11.65 g;		Wartość energetyczna: 2526.89 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 114.55 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sól: 10.05 g;
Wartość energetyczna: 2451.46 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 11.26 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka makaronowa z warzywami i wędzonym tofu + 120 g (<u>GLU PSZ JAJ SOJ MLE GOR</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	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 Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Słupki papryki kolorowej+ 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Rogal drożdżowy 50g 1 szt(<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Słupki papryki kolorowej+ 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Bulka pszenna wieloziałista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Rogal drożdżowy 50g 1 szt(<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabiko 150 g		
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony + 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 + 150g (<u>SOJ, MLE, ORZ, 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 pieczony + 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 z cebulką+ 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 pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, GOR</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 200 g Ogórek kiszony z cebulką+ 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 pieczony (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		
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g					
	Kolacja	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 jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c+ 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c+ 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)			Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata lodowa 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83%tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata lodowa 5 g	
	Wartość energetyczna: 2234.42 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 255.12 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2110.50 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2612.42 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; W tym cukry: 78.90 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 15.10 g;	Wartość energetyczna: 2471.68 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 40.83 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 18.71 g;	Wartość energetyczna: 2397.45 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2350.05 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 13.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)					Serek wiejski z ziołami, rozspanką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)
	Obiad	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśniowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chili sin carne + 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z 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 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	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	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb żytni z Inem 60 g (<u>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>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет 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	
PN	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g	Pudding z tapioki na mleku z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g
	Wartość energetyczna: 2100.91 kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2271.52 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2701.03 kcal; Białko ogółem: 130.45 g; Tłuszcz: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 346.13 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2490.61 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2719.62 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 18.67 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2616.39 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 12.14 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	
2026-02-11 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wielozłaziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wielozłaziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i kiwi + 240 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i mandarynką + 230 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Gulasz warzwy z ciecierzycą + 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 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	Kapusiak z kapusty kiszanej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawiąany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawiąany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawiąany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Sernik z mussem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)					
Kolacja	Bulka drożdżowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, JAJ, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)	Sernik z mussem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)	Bowl z ciecierzycy + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa-pomidorowa + 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 258.43 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 1934.34 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 201.46 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2443.01 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 268.47 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 261.00 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2433.62 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2459.79 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 12.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatpow.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatpow.węglodanów zestaw I
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, J</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE, J</u>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW, J</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, J</u>) Cukier 5 g	Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW, J</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, J</u>) Cukier 5 g	Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW, J</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, J</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE, J</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, J</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE, J</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, J</u>)
	II ŚN		Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ, J</u>)	Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JECZ, J</u>)	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ, J</u>)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL, J</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL, J</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, J</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL, J</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, J</u>) Sos boloński z wiewprzowiną + 150 g (<u>SEL, J</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL, J</u>) Sos boloński z wiewprzowiną + 150 g (<u>SEL, J</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, J</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL, J</u>) Sos boloński z wiewprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL, J</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, J</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL, J</u>) Sos boloński z wiewprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL, J</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, J</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, J</u>)			Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, J</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ, J</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE, J</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE, J</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE, J</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE, J</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, J</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, J</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, J</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE, J</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, J</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, J</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, J</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 10 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, J</u>)			Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE, J</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	
	Wartość energetyczna: 2235,25 kcal; Białko ogółem: 85,12 g; Tłuszcz: 71,68 g; Kw. tł. nasy.: 29,47 g; Węglowodany ogółem: 325,23 g; W tym cukry: 76,05 g; Błonnik pok.: 30,39 g; Sól: 11,73 g;	Wartość energetyczna: 1911,33 kcal; Białko ogółem: 98,52 g; Tłuszcz: 60,39 g; Kw. tł. nasy.: 22,76 g; Węglowodany ogółem: 254,03 g; W tym cukry: 54,19 g; Błonnik pok.: 25,37 g; Sól: 12,75 g;	Wartość energetyczna: 2707,06 kcal; Białko ogółem: 151,78 g; Tłuszcz: 91,00 g; Kw. tł. nasy.: 36,37 g; Węglowodany ogółem: 332,07 g; W tym cukry: 80,65 g; Błonnik pok.: 28,59 g; Sól: 16,08 g;	Wartość energetyczna: 2490,55 kcal; Białko ogółem: 130,54 g; Tłuszcz: 82,16 g; Kw. tł. nasy.: 27,50 g; Węglowodany ogółem: 322,23 g; W tym cukry: 53,98 g; Błonnik pok.: 37,19 g; Sól: 14,22 g;	Wartość energetyczna: 2511,10 kcal; Białko ogółem: 154,28 g; Tłuszcz: 80,00 g; Kw. tł. nasy.: 33,27 g; Węglowodany ogółem: 303,68 g; W tym cukry: 62,07 g; Błonnik pok.: 22,97 g; Sól: 14,07 g;	Wartość energetyczna: 2579,69 kcal; Białko ogółem: 157,63 g; Tłuszcz: 82,15 g; Kw. tł. nasy.: 33,51 g; Węglowodany ogółem: 312,99 g; W tym cukry: 52,18 g; Błonnik pok.: 23,66 g; Sól: 14,33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g(<u>MLE,</u>) Hummus + 50 g(<u>SOJ,</u>) Papryka i ogórek słupki+ 120 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka i ogórek słupki+ 120 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka i ogórek słupki+ 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chlebek bananowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN			Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83%tł. 2.5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83%tł. 2.5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83%tł. 2.5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83%tł. 2.5 g (<u>MLE,</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g
	Obiad		Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Pulpeciki z bobu + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Sos pieczarkowy+ 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany z sezamem+ 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos szpinakowy+ 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza pęczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g0,5l 1 szt	
	PD	Domowy kisiel malinowy + 150 g					
Kolejca		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE,</u>) Tofu pieczone plastry+ 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g			
		Wartość energetyczna: 2206.87 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 95.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 42.29 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2403.08 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2639.68 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; W tym cukry: 71.60 g; Błonnik pok.: 41.07 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2470.67 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 47.17 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2628.21 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 337.95 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2579.91 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 48.25 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 11.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g		Bułka pszenna wieloziałista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-psenny 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Bułka pszenna kajzerka 50g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110g Roszponka 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)		Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)		
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kofta wegetariańska + 80g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 150g Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 150g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt	Zupa krem z brokułów + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos pieczeniowy + 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt	Zupa krem z brokułów + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos pieczeniowy + 100g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 200g Surowka z pora z jabłkiem + 150g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1szt	Zupa krem z brokułów + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos własny dieta + 100g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1szt	Zupa krem z brokułów + 300g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100g Sos własny dieta + 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150g Woda mineralna n/g 0,5l 1szt	
	PD		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 + 150g (<u>MLE</u>)	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>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-psenny 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salatka grecka + 120g (<u>MLE</u>) Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 110g Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 110g Rukola 10g 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 + 150g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany razowy żytnio-psenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83%tł. 2,5g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5g	Chleb mieszany razowy żytnio-psenny 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83%tł. 2,5g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5g	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83%tł. 2,5g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5g		
	Wartość energetyczna: 1937.73 kcal; Białko ogółem: 66.29 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; W tym cukry: 36.86 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2033.06 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 243.37 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2507.20 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 14.34 g;	Wartość energetyczna: 2442.13 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 92.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 42.13 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2600.08 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 79.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 343.33 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2415.83 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 38.34 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 12.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy z batatami i masłem orzechowym + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, OZI, ORZ</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszonka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Bulka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>)		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Wegański rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Puree z batatów + 150 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>)				
Kolejca	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.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ</u>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Chleb 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 miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g
	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>)	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)	Falafel z ciecierzycy z sosem tzatziki 150g + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 5 g
	Wartość energetyczna: 2281.28 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 107.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 251.81 g; W tym cukry: 49.57 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 1897.72 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 223.23 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2416.15 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; W tym cukry: 66.12 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 2444.69 kcal; Białko ogółem: 136.90 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; W tym cukry: 46.46 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 15.93 g;	Wartość energetyczna: 2357.95 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2310.18 kcal; Białko ogółem: 141.18 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu w pieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek + 120 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu w pieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu w pieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu w pieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Plastry pomidora + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu w pieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek + 120 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) 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>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka nicejska z tuńczykiem + 80 g (<u>JAJ, RYB</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Sałatka nicejska z tuńczykiem + 80 g (<u>JAJ, RYB</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt węgierski kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	
		Wartość energetyczna: 2040.21 kcal; Białko ogółem: 51.79 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 261.39 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2291.79 kcal; Białko ogółem: 154.63 g; Tłuszcz: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 207.24 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2025.78 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 235.84 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2269.23 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2262.73 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 286.63 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2855.75 kcal; Białko ogółem: 156.90 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczna/onkologiczna
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M + 2 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek z ziołami + 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M + 2 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Banan 150 g			Banan 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 200 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE)
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek twarogowy homogenizowany + 120 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 40 g Słupki papryki czerwonej + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 40 g Słupki papryki czerwonej + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek twarogowy homogenizowany + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Serek twarogowy homogenizowany + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2096.55 kcal; Białko ogółem: 56.98 g; Tłuszcz: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2030.19 kcal; Białko ogółem: 150.80 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 214.48 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 1997.76 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; W tym cukry: 92.61 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2321.16 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 111.43 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2097.23 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 15.71 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2747.15 kcal; Białko ogółem: 150.56 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 122.54 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 11.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczna/onkologiczna	
2026-02-04 środa	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(MLE) Twarożek z koperkiem + 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ) Twarożek z koperkiem + 120 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Melon 150 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ) Ser żółty 20 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Melon 150 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bulka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ) Ser żółty 20 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ) Twarożek z koperkiem + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ) Twarożek z koperkiem + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jabłko 150 g		Jabłko 150 g	
	Obiad	Krem z marchwi + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Schab gotowany+ 200 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (SOJ, SEL) Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (SOJ, SEL) Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (SOJ, SEL) Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ) Schab gotowany+ 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Serek homogenizowany pomidorowy + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Serek homogenizowany pomidorowy + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2105.71 kcal; Białko ogółem: 66.70 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2026.93 kcal; Białko ogółem: 162.52 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 210.70 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 15.57 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1926.20 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 234.70 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2225.24 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 79.43 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2305.73 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 18.24 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2765.12 kcal; Białko ogółem: 171.96 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 371.79 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 10.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pastaz twarogu z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pastaz z twarogu z natką pietruszki + 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pastaz z twarogu z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pastaz z twarogu z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pastaz z twarogu z natką pietruszki + 120 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	
	II SN			Pomarańcza 200 g		Pomarańcza 200 g	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL, JAJ</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) 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 + 200 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie luskane 30 g (<u>ORZ</u>)	
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 120 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 120 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
BN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoszwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 2110.88 kcal; Białko ogółem: 48.13 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 297.96 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2019.12 kcal; Białko ogółem: 147.34 g; Tłuszcz: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 191.38 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 1863.66 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 238.20 g; W tym cukry: 84.34 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2179.23 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2067.76 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 62.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 285.10 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2832.92 kcal; Białko ogółem: 160.54 g; Tłuszcz: 98.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 335.93 g; W tym cukry: 95.50 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 10.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczna/onkologiczna
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g(<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z koperkiem + 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g(<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Hummus paprykowy + 40 g (<u>SEZ</u>) Rukola 10 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g(<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Hummus paprykowy + 40 g (<u>SEZ</u>) Rukola 10 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g(<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z koperkiem + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Plastry pomidora + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g(<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek z koperkiem + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Plastry pomidora + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Banan 150 g			Banan 150 g
	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>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 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 + 200 g (<u>RYB</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u>) 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	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>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 120 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 40 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 120 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2043.59 kcal; Białko ogółem: 53.94 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 271.94 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2332.10 kcal; Białko ogółem: 166.31 g; Tłuszcz: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 213.00 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2106.38 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; Węglowodany ogółem: 234.94 g; W tym cukry: 92.95 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2258.58 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 117.00 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2340.89 kcal; Białko ogółem: 136.13 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 274.29 g; W tym cukry: 77.96 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2889.75 kcal; Białko ogółem: 164.72 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 363.47 g; W tym cukry: 113.66 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 13.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek		SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Serek wiejski z ziołami + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Serek wiejski z ziołami + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Serek wiejski z ziołami + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Słupki papryki kolorowej + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Serek wiejski z ziołami + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Plastry pomidora + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ) Serek wiejski z ziołami + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Plastry pomidora + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ, MLE) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ, MLE) Kotlety z jaj pieczone dieta + 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ, MLE) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ, MLE) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (MLE) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ, MLE) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (MLE) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g
Kolacja		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Twarożek + 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek + 120 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ser żółty 20 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek + 40 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	BN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
Wartość energetyczna: 2010.64 kcal; Białko ogółem: 52.44 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; W tym cukry: 69.79 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 10.02 g;		Wartość energetyczna: 1999.66 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 204.75 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 14.91 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2010.95 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2279.16 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 81.65 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2282.03 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2716.58 kcal; Białko ogółem: 143.90 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 91.60 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 12.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna
Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Twarożek z ziolami + 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziolami + 120 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z ziolami + 40 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek z ziolami + 40 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziolami + 40 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziolami + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Hummus 20 g (SEZ) Sałata zielona 5 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt(MLE) Sałata zielona 5 g
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupakrem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (GLU PSZ, JAJ) Kasza szpinakowy + 100 g (MLE) Kasza kuskus perłowa + 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupakrem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kasza kuskus perłowa + 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupakrem z pomidorów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy + 100 g (MLE) Kasza kuskus perłowa + 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)
Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Jajko gotowane kl M + 2 szt (JAJ) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(MLE) Serek twarogowy homogenizowany + 120 g (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M + 2 szt (JAJ) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2028.49 kcal; Białko ogółem: 62.78 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; W tym cukry: 83.60 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2021.42 kcal; Białko ogółem: 142.28 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 215.61 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 1776.99 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 234.87 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2191.39 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 101.53 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2485.58 kcal; Białko ogółem: 148.30 g; Tłuszcz: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 110.12 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2963.48 kcal; Białko ogółem: 159.57 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 390.55 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 10.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzień(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzień(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczna/onkologiczna	
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 120 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej + 50 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej + 50 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Jabłko 150 g Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 120 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony (dieta) + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g 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 pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 150 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Knedle z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, MLE, GOR.</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 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 pieczony (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 120 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 40 g Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 40 g Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 120 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 1992.82 kcal; Białko ogółem: 46.91 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 274.37 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2155.57 kcal; Białko ogółem: 137.92 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 215.75 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 16.94 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 1907.11 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 225.05 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2259.21 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2485.59 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 408.89 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2927.15 kcal; Białko ogółem: 155.47 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 374.37 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 14.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Porzeczkowy twarózek + 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Porzeczkowy twarózek + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Pomarańcza 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz z morszczuka dieta + 40 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Paprykarz z morszczuka dieta + 40 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Jabłko pieczone 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz z morszczuka dieta + 40 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 20 g Plastry pomidora + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Jabłko pieczone 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz z morszczuka dieta + 120 g (RYB, SEL) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 40g (MLE) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (GLU JECZ) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (GLU JECZ) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (GLU JECZ) Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem ze szpinaku + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (GLU JECZ) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD			Banan 150 g			Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarózek z natką pietruszki + 120 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarózek z natką pietruszki + 40 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarózek z natką pietruszki + 40 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarózek z natką pietruszki + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarózek z natką pietruszki + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 10 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2006.91 kcal; Białko ogółem: 49.13 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 1973.90 kcal; Białko ogółem: 127.10 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 240.08 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 16.35 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2063.26 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 302.52 g; W tym cukry: 118.47 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2317.06 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2227.25 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2956.49 kcal; Białko ogółem: 152.85 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 427.14 g; W tym cukry: 128.07 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 12.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczna/onkologiczna
2026-02-11 środa	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g(<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 80 g(<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml(<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g(<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 120 g(<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 80 g(<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g(<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ</u>) Ser żółty 20 g(<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 80 g(<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml(<u>MLE</u>) Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt(<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g(<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ</u>) Ser żółty 20 g(<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 80 g(<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml(<u>MLE</u>) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g(<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g(<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 80 g(<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryż na mleku 300 ml(<u>MLE</u>) Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g(<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOŻ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 120 g(<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 80 g(<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Jabłko 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g(<u>MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 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 ziemniaczana + 300 g(<u>MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 200 g(<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g(<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g(<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 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	Zupa ziemniaczana + 300 g(<u>MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g(<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g(<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g(<u>SOJ, SEL</u>) Prażone płatki migdałów 10 g(<u>ORZ</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g(<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt(<u>MLE</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt(<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g(<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt(<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 30 g(<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt(<u>MLE</u>) Twarożek + 40 g(<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek + 120 g(<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 40 g(<u>MLE</u>) Rukola 10 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 40 g(<u>MLE</u>) Rukola 10 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka 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 40 g Twarożek + 40 g(<u>MLE</u>) Rukola 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g(<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twarożek + 120 g(<u>MLE</u>) Rukola 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt(<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt(<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt(<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g(<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt(<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt(<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sernik tradycyjny + 80 g(<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ</u>)	
	Wartość energetyczna: 2089.95 kcal; Białko ogółem: 61.26 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; W tym cukry: 62.21 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2213.13 kcal; Białko ogółem: 142.42 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 211.61 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 1815.36 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 269.27 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2269.91 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 351.00 g; W tym cukry: 108.09 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2312.87 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 312.20 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2635.24 kcal; Białko ogółem: 142.84 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 359.98 g; W tym cukry: 111.61 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 10.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna	
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 120 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 120 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z fasoli + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Jabiko pieczone 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 120 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Szpinak baby 20 g Plastry pomidora + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jabiko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 120 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 5 g			Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 5 g	
	Obiad	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 240 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) 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 krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 120 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-więprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 120 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2235.84 kcal; Białko ogółem: 62.98 g; Tłuszcz: 97.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2270.99 kcal; Białko ogółem: 152.49 g; Tłuszcz: 107.18 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 183.71 g; W tym cukry: 45.74 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2418.27 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2260.18 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2239.12 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 298.66 g; W tym cukry: 83.95 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2924.76 kcal; Białko ogółem: 142.63 g; Tłuszcz: 95.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g; W tym cukry: 95.12 g; Błonnik pok.: 26.97 g; Sól: 10.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna
2026-02-13 piątek	Śniadanie Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M + 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka i ogórek słupki + 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka i ogórek słupki + 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M + 2 szt (<u>JAJ</u>) Plastry pomidora + 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Banan 150 g			Banan 150 g
	Obiad Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z dorsza + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet z dorsza + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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 + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pulpet 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>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</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 z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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
	PD		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolejca Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 120 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Plastry pomidora + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 120 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	RN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	
Wartość energetyczna: 1985.32 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.33 g;		Wartość energetyczna: 2036.69 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 231.36 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 1856.89 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 248.58 g; W tym cukry: 87.70 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2305.03 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 347.57 g; W tym cukry: 113.08 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2115.11 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2781.85 kcal; Białko ogółem: 146.02 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 398.65 g; W tym cukry: 108.31 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 12.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Mus z jabłek () b/c 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i bialek mleka 40 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i bialek mleka 20 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Twarożek z kolorową papryką + 40 g (MLE) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomarańcza 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i bialek mleka 20 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Twarożek z kolorową papryką + 40 g (MLE) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i bialek mleka 40 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 120 g (MLE) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Pomarańcza 200 g Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i bialek mleka 40 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 120 g (MLE) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)			Banan 150 g
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 200 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny dieta + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (MLE) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL) Grzanki pszenne + 10 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Galelętka o smaku truskawkowym 150 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 5 g (MLE) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany pomidorowy + 120 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Serek homogenizowany pomidorowy + 120 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE)			
		Wartość energetyczna: 2105.86 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 276.45 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2028.77 kcal; Białko ogółem: 174.05 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 173.83 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 1782.08 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 215.29 g; W tym cukry: 51.19 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2072.99 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 54.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2247.72 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 269.33 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2844.39 kcal; Białko ogółem: 166.25 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sól: 11.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU-12 Dieta niskobiałkowa, wysokowęglowodanowa, ubogopotasowa w chorobach nerek	SU - 12 A Dieta bogatobiałkowa z ograniczeniem potasu i fosforu	SU - 14 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) dziewczynki	SU - 15 Dieta podstawowa dzieci/młodzież(14-18 lat) chłopcy	SU - 16 Dieta geriatryczna	SU - 17 Dieta hematologiczno/onkologiczna
Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Twarożek + 40 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Masłanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek + 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 40 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek + 40 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Cukier 5 g	Masłanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek + 40 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Masłanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek + 120 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Miód (25g) 1 szt
II SN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ)
Obiad	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 200 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Rosół+ 245 g (SOJ, SEL) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy+ 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (MLE) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół+ 245 g (SOJ, SEL) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			Banan 150 g			Banan 150 g
Kolejacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 120 g (SEL) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL) Ser mozzarella 20 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (SEL) Ser mozzarella 20 g (MLE) Plastry pomidora + 50 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 120 g (SEL) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Plastry pomidora + 50 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z kurczaka i warzyw + 120 g (SEL) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłnej 40 g Plastry pomidora + 50 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 1994.44 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2083.82 kcal; Białko ogółem: 181.84 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 193.92 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2028.32 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 244.70 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 18.69 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2403.02 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 326.13 g; W tym cukry: 109.72 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2197.68 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 279.02 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2852.61 kcal; Białko ogółem: 171.78 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 377.15 g; W tym cukry: 119.55 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 11.03 g;

		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko 150 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka nicejska z tuńczykiem + 80 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2527,15 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 10.76 g;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-03 wtorek	Śniadanie Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Jajko gotowane kl M + 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN Banan 150 g
	Obiad Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 40 g Słupki papryki czerwonej + 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g
	Wartość energetyczna: 2340,84 kcal; Białko ogółem: 113,51 g; Tłuszcz: 64,81 g; Kw. tł. nasy.: 23,35 g; Węglowodany ogółem: 333,81 g; W tym cukry: 103,91 g; Błonnik pok.: 23,86 g; Sól: 12,41 g;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-04 środa	Śniadanie Melon 150 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN Jabłko 150 g
	Obiad Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g 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
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
PN Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	
Wartość energetyczna: 2419.30 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.79 g;	

2026-02-05 czwartek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	Śniadanie	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN	Pomarańcza 200 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2244.67 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; W tym cukry: 101.07 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.44 g;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-06 piątek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Hummus paprykowy + 120 g (<u>SEZ,</u>) Rukola 10 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g
	II ŚN Banan 150 g
	Obiad Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 40 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Plastry pomidora + 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
	Wartość energetyczna: 2425,99 kcal; Białko ogółem: 121,29 g; Tłuszcz: 97,83 g; Kw. tł. nasy.: 36,14 g; Węglowodany ogółem: 277,85 g; W tym cukry: 91,00 g; Błonnik pok.: 29,89 g; Sól: 13,29 g;

2026-02-07 sobota		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	Śniadanie	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Serek wiejski z ziołami + 120 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa 20 g Słupki papryki kolorowej + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II SN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Rozponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	BN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2404.43 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 12.06 g;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-08 niedziela	Śniadanie Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek z ziołami + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Salata zielona 5 g
	Obiad Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)
Wartość energetyczna: 2131.10 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; W tym cukry: 94.10 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 10.69 g;	

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie Jabłko 150 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>) Twarożek domowy waniliowy + 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Słupki papryki kolorowej + 50 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 5 g
	II SN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Obiad Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i jogurtem + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 40 g Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Rozponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
	Wartość energetyczna: 2449,53 kcal; Białko ogółem: 116,07 g; Tłuszcz: 74,78 g; Kw. tł. nasy.: 28,96 g; Węglowodany ogółem: 335,90 g; W tym cukry: 72,89 g; Błonnik pok.: 27,85 g; Sól: 13,46 g;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-10 wtorek	Śniadanie Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Paprykarz z morskizuka dieta + 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g
	II SN Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 150 g
	Obiad Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ</u>) Twarożek z natką pietruszki + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Rozponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g
	Wartość energetyczna: 2449,74 kcal; Białko ogółem: 112,67 g; Tłuszcz: 65,64 g; Kw. tł. nasy.: 27,41 g; Węglowodany ogółem: 363,44 g; W tym cukry: 127,28 g; Błonnik pok.: 32,60 g; Sól: 12,81 g;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-11 środa	Śniadanie Banan 150 g Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Kruchyz Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 80 g (<u>MLE SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN Jabłko 150 g
	Obiad Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
Wartość energetyczna: 2456.82 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g; W tym cukry: 106.25 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 11.59 g;	

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-12 czwartek	Śniadanie Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Szpinak baby 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 5 g
	Obiad Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Rozzpodka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN Mus jogurt&zboża iowocę sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
	Wartość energetyczna: 2303,24 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 293.55 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 10.21 g;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-13 piątek	Śniadanie Jabłko 150 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane ki M + 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka i ogórek słupki + 50 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN Banan 150 g
	Obiad Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</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 + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 40 g (<u>MLE</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	RN Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2362,15 kcal; Białko ogółem: 112,20 g; Tłuszcz: 66,02 g; Kw. tł. nasy.: 24,38 g; Węglowodany ogółem: 337,27 g; W tym cukry: 99,97 g; Błonnik pok.: 28,08 g; Sól: 10,78 g;	

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-02-14 sobota	Śniadanie Pomarańcza 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek z kolorową papryką + 120 g (<u>MLE</u>) Rozzpionka 10 g Plastry pomidora + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	Obiad Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) 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
	PD
	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 40 g (<u>MLE</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podpiomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g; W tym cukry: 84.44 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 11.85 g;	

2026-02-15 niedziela		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 40 g Twarożek + 40 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ.</u>)
	Obiad	Rosół+ 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy+ 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 40 g (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 50 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2485,82 kcal; Białko ogółem: 127,31 g; Tłuszcz: 83,12 g; Kw. tł. nasy.: 23,37 g; Węglowodany ogółem: 315,02 g; W tym cukry: 90,42 g; Błonnik pok.: 22,45 g; Sól: 11,34 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,