

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 JĘCZ,</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 Pomidorki koktajlowe 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 psenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem buraczkowym + 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 muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g 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 dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g
	PD						
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, 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 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 Inem-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 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 JĘCZ,</u>)	Bulka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 20 g 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: 2180.14 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 257.68 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 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: 2320.05 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 240.48 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2213.74 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 241.48 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2807.63 kcal; Białko ogółem: 142.83 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 17.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami a'la pizza + 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ,) 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek + 50 g (MLE,) 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Ser topiony 25g 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN			Salatka cezar + 120 g (GLU PSZ, MLE,)	Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) 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 (MLE,) 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 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 curry + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (MLE,) 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 pieczony + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORŻ, SEL, GOR,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE,) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszpinka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 20 g (MLE,) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 5 g (MLE,) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (MLE,)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 10 g			Bułka pszenna długa krojona 25 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) 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: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 265.24 g; W tym cukry: 30.60 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 13.14 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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, bogatoreszkłowa 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Bułka 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w 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	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 2 g		
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-słiwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,</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 (<u>SOJ,</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g
PD						
Kolacja	Bułka 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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb 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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Szynka 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>)		Bułka orkiszowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Sałata lodowa 5 g		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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: 2413.03 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2232.73 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 244.81 g; W tym cukry: 34.35 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2104.74 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 261.74 g; W tym cukry: 31.73 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2109.01 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; W tym cukry: 30.49 g; Błonnik pok.: 17.99 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 3032.40 kcal; Białko ogółem: 156.76 g; Tłuszcz: 110.34 g; Kw. tł. nasy.: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 15.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi 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 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 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						
2026-01-23 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 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>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) 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	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>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata 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>) Sałata 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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, bogatorestkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
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>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Galaretką 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.</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>) Galaretką drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretką 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-kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g
PD						
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) 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 Inem-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 Rukola 10 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>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, 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 JĘCZ.</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: 2205,12 kcal; Białko ogółem: 122,73 g; Tłuszcz: 105,58 g; Kw. tł. nasy.: 36,46 g; Węglowodany ogółem: 197,63 g; W tym cukry: 36,60 g; Błonnik pok.: 25,20 g; Sól: 13,66 g;	Wartość energetyczna: 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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. łatw. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) 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, 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Ślipek 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 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	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Banan 150 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlna drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II SN			Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z 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 kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 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 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 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Ślipek 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
	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>)	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: 2334,25 kcal; Białko ogółem: 96,61 g; Tłuszcz: 93,84 g; Kw. tł. nasy.: 34,96 g; Węglowodany ogółem: 280,52 g; W tym cukry: 39,47 g; Błonnik pok.: 31,01 g; Sól: 11,81 g;	Wartość energetyczna: 1926,99 kcal; Białko ogółem: 87,87 g; Tłuszcz: 72,87 g; Kw. tł. nasy.: 30,40 g; Węglowodany ogółem: 236,55 g; W tym cukry: 34,94 g; Błonnik pok.: 19,34 g; Sól: 11,88 g;	Wartość energetyczna: 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatoprzyswajalnych 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	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 JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bulka graham-pszenna 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>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 JĘCZ.</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 Sałatka z pomidorów i koperku + 120 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-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 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>) 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		
Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa 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>) Drynia 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 Drynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany + 50 g
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos dębowy JBB- kiełbasa cienka drob-wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki 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 Kiełki 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 Kiełki 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 Kiełki 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>) Pomidorki koktajlowe 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 Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
PN	Galaretkta jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)		Sałatka 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 jabłko 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: 263.47 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 2729.71 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; Węglowodany ogółem: 359.18 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 15.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka 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, 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, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>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, 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, 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>) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
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 + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) 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 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 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						
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.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, 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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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 25g (<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, S02.</u>) Sałata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 5 g		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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, 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
2026-01-27 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 JĘCZ.</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, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	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, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix 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>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,4 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN			Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)		
	Obiad	Zupa 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 plastrach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g
	PD						
Kolejną		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, 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	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, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	IV	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 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		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 w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-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: 2383.22 kcal; Białko ogółem: 104.59 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: 2301.83 kcal; Białko ogółem: 123.91 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: 2400.56 kcal; Białko ogółem: 132.24 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2095.10 kcal; Białko ogółem: 129.58 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 271.76 g; W tym cukry: 25.40 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wielozłazisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków 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>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryka czerwona 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>SOJ, MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) 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>SOJ, 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>SOJ, MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kukinia 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>SOJ, MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane ki M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Kukinia gotowana + 50 g
	PD						
2026-01-28 środa	Kolejacja	Bułka z kurczakiem orientalem + 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 orientalem + 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-pszenno 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>) 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>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w 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>) Sałata 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: 1968.84 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 232.42 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2140.52 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 238.15 g; W tym cukry: 46.06 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2013.24 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 243.64 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2074.13 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2947.37 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 111.23 g; Kw. tł. nasy.: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 369.19 g; W tym cukry: 77.42 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 14.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Chleb ze słonecznikiem i Inem-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>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>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-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 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-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 SN			Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>)		
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor 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>) Kalafor 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>) Kalafor 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>) Kalafor 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 świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Drynka pieczona + 50 g
PD						
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.) 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 Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>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 Plastyry 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 Plastyry 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 Plastyry 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 Plastyry 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 Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty Gouda plaster 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) 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	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 JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 256.38 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 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: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatowprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoreszkłkowa zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatowprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka i ogórek słupki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany 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-kiełbasa 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 5 g	Bułka 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 zielona 5 g		
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka buraczane + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 50 g
	PD						
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g 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 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2361.31 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2325.44 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 82.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2231.42 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 85.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g; W tym cukry: 40.81 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2111.12 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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. łatw. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g 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: GLU PSZ, 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 Szynka 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, roszonką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)		
Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos 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, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g 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 PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka grecka + 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 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-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) 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 jablko-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: 2106.73 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 265.36 g; W tym cukry: 45.89 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1988.78 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 214.00 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 1998.78 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 212.57 g; W tym cukry: 31.76 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2174.65 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 242.21 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2831.66 kcal; Białko ogółem: 118.10 g; Tłuszcz: 105.18 g; Kw. tł. nasy.: 58.24 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 12.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Rozszponka 10 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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>) Sałata 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 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>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 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 (<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 ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) 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>)	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>) Miód (25g) 2 szt Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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: ŌZI, 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 5 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2074.76 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 224.00 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2000.35 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 220.79 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 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: 241.06 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 22.54 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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 (MLE b/LAK.) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (MLE b/LAK.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Twarożek + 50 g (MLE.) Pasta z kurczaka + 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 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 pszennymi ! 900 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
II ŚN						
Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (SOJ, SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) 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 (SOJ, MLE, SEL.) Makaron muszelki + 45 g (GLU PSZ.) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy + 100 g (SOJ, MLE.) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (SOJ, SEL.) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (MLE.) 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 (SOJ, SEL.) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - dyniowa z ziemniakami SU 700 g (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.) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Plastry pomidora + 110 g Rukola 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.) 2 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (SEL.) Plastry pomidora + 110 g Rukola 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (SEL.) 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 (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	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: 2265.24 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 287.40 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 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: 2589.74 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 119.90 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 260.52 g; W tym cukry: 162.55 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 4.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 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 + 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 Kalafior 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	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-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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	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	Jogurt naturalny 100g 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: 43.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 54.99 g; Błonnik pok.: 16.83 g; Sól: 11.24 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: 2546.45 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 119.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 252.81 g; W tym cukry: 155.31 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 3.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-21 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 ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	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>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych 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 białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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>)		Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 3064.47 kcal; Białko ogółem: 142.34 g; Tłuszcz: 110.38 g; Kw. tł. nasy.: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2130.68 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g; W tym cukry: 45.62 g; Błonnik pok.: 17.67 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2351.51 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2096.87 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2094.87 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2796.02 kcal; Białko ogółem: 128.02 g; Tłuszcz: 123.79 g; Kw. tł. nasy.: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 173.15 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sól: 3.97 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Ser topiony bez laktozy 40 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (JAJ.) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (JAJ.) 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (JAJ.) Plastry pomidora + 110 g Sałata lodowa 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) 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 (SOJ, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE.) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL.) 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 (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.) Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (MLE b/LAK.) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek + 50 g (MLE.) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (MLE.) Rukola 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.) 2 szt (MLE.) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (SEL.) 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 (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (SEL.) 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 (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
PN	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.)	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (SOJ.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		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: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1706.81 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 228.24 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1659.81 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 212.29 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2594.77 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 121.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; W tym cukry: 150.22 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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 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-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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretką 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>) Galaretką 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 Galaretką 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 Galaretką 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 manna! 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PD						
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 Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Serek wiejski ziemisty 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		Serek homo 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: 1935.75 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 222.58 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 1888.75 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 206.63 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2698.62 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Tłuszcz: 122.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g; W tym cukry: 150.50 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 3.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski z ziołami + 100 g (MLE.) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek wiejski z ziołami + 100 g (MLE.) 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 (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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (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 Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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	Zupa krem z cukinii + 300 g (SOJ, SEL.) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (JAJ.) Sos szpinakowy + 100 g (MLE.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (SOJ, SEL.) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 (SOJ, SEL.) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (JAJ.) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ryżem SU 700 g (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.) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Miód (25g) 1 szt 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 40 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) 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.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (SOJ.) 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 (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			Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		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: 1786.34 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1746.52 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 241.80 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2672.18 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 121.42 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 267.06 g; W tym cukry: 150.01 g; Błonnik pok.: 13.79 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Dynamka pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kalafor gotowany + 50 g	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>) Dynamka pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - rosół z makaronem SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	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 Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2697.14 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 88.06 g; Kw. tł. nasy.: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 58.48 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 14.89 g;	Wartość energetyczna: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 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: 2697.66 kcal; Białko ogółem: 141.24 g; Tłuszcz: 121.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g; W tym cukry: 148.57 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sól: 3.51 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 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, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiebasa 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>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - wielowarzywna z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
Kolejca		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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 110 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Serek homo 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 wegański kokosowy Vegagurt 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: 1982.30 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 241.75 g; W tym cukry: 36.27 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1955.80 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 260.34 g; W tym cukry: 36.84 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 1908.80 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 244.39 g; W tym cukry: 36.24 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2628.34 kcal; Białko ogółem: 140.56 g; Tłuszcz: 124.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 249.03 g; W tym cukry: 151.88 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-27 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. SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix 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. SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix 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-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 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 Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
Kolejca		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>) 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	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 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: 2015.89 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 283.29 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1855.36 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 257.51 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2089.80 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1823.44 kcal; Białko ogółem: 77.73 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 262.90 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2609.15 kcal; Białko ogółem: 133.56 g; Tłuszcz: 121.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 252.45 g; W tym cukry: 151.57 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 3.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 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 ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szyńka 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 Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL., GOR, SÓZ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>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>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) 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 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z ryżem ! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana + 50 g	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony (bez glutenu) + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - grysikowa SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
2026-01-28 środa	Kolejają	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 topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata 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 ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 sojowy 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: 2122.05 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 1998.33 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 247.12 g; W tym cukry: 37.04 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 1896.27 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1837.65 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2637.90 kcal; Białko ogółem: 136.30 g; Tłuszcz: 120.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; Węglowodany ogółem: 258.30 g; W tym cukry: 133.65 g; Błonnik pok.: 13.24 g; Sól: 3.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-29 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 wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (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>) Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Dyńia pieczona + 50 g	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>) Kalaflor 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 Kalaflor 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>) Kalaflor 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 Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - barszcz czerwony z ziem SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolejacja	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 Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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; Sol: 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: 265.93 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sol: 10.11 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; Sol: 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; Sol: 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; Sol: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2617.28 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 121.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 153.14 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sol: 3.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-01-30 piątek	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 laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 120 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 120 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z makaronem ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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-kiełbasa 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>) 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 - ryżowa 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
Kolejca	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>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Domowy kisiel malinowy + 150 g				Serek homo naturalny 150g 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: 2133.90 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 1977.90 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 238.47 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2234.28 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1780.82 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 230.48 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2679.89 kcal; Białko ogółem: 135.73 g; Tłuszcz: 121.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 267.33 g; W tym cukry: 150.21 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 3.58 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (MLE b/LAK.) Ser topiony bez laktozy 40 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.) 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (MLE.) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (JAJ.) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (JAJ.) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Buraki gotowane + 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 żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (MLE b/LAK.) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (SEL.)	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) 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.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (SOJ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana SU 700 g (JAJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (MLE b/LAK.) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (MLE b/LAK.) Miod (25g) 1 szt 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.) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (MLE.) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (SOJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (JAJ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2875.16 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 106.68 g; Kw. tł. nasy.: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 355.31 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2053.48 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 1826.06 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 197.12 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2012.10 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 266.31 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1820.75 kcal; Białko ogółem: 80.99 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 215.70 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2599.64 kcal; Białko ogółem: 136.92 g; Tłuszcz: 121.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 250.81 g; W tym cukry: 150.24 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
II SN						
Obiad	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafor gotowany + 50 g	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 bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z makaronem SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Miód (25g) 2 szt Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona,wędzona,parzona,suszona w plastrach 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 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: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2069.92 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1960.05 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1913.60 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2782.03 kcal; Białko ogółem: 147.57 g; Tłuszcz: 124.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 157.78 g; Błonnik pok.: 13.97 g; Sól: 3.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie					
	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) 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 mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	II ŚN		Banan 150 g	Hummus z słupkami selera naciowego, ogórka i marchewki + 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>)	Banan 150 g	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>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>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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, S02,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	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: 2506.54 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2590.59 kcal; Białko ogółem: 139.35 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 51.68 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 10.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	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	
	PD	Jagłanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE,</u>)					
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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>) 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	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Salatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) 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	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g	
		Wartość energetyczna: 2008.30 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 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: 2417.97 kcal; Białko ogółem: 127.20 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 56.70 g; Błonnik pok.: 25.81 g; Sól: 15.78 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: 2436.03 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz: 73.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 313.02 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 14.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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 (JAJ, MLE,) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (JAJ, MLE,) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (JAJ, MLE,) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (JAJ, MLE,) Mus jagodowy + 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem + 50 g (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 0,25 szt (JAJ,) Sałata zielona 2 g	Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 2,5 g (MLE,) Serek twarogowy homogenizowany + 20 g (MLE,) Sałata zielona 2 g
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (MLE,) Ziemniaki łódzkie 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 (SOJ, MLE, SEL,) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SO2,) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ,) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (SOJ,) Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,)					
Kolejacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE,) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (GLU PSZ, SOJ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (GLU PSZ, SOJ,) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,) Twarożek pomidorowy + 50 g (MLE,) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
PN	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)			Bułka orkiszowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,)	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,)	
	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: 2518.63 kcal; Białko ogółem: 133.72 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2623.79 kcal; Białko ogółem: 141.11 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2497.51 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 12.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 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 JĘCZ.</u>) Cukier 5g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa 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 JĘCZ.</u>) Cukier 5g	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>) 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 JĘCZ.</u>)	Bułka 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 JĘCZ.</u>) Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) 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 JĘCZ.</u>)	
	II SN	Pomarańcza 200g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150g		
	Obiad	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kotleciki kukiniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g 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 łódeczki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki łódeczki 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 łódeczki 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 JĘCZ.</u>) Rukola 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	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 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	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 brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10g 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 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 10g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10g 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 5g	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 20 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 5g	
		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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Galaretka 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 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	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>) 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.</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	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g
	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 ricottą i szpinakiem + 300 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR.</u>) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) 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, jabłka 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) 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
	PD		Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: 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 Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml	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>)	Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczka pełnoziarnista + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)	Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa z rukolą i bułeczką pszenna + 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: 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: 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: 2497.42 kcal; Białko ogółem: 130.63 g; Tłuszcz: 108.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 52.41 g; Błonnik pok.: 29.94 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z 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 kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 30 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 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	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>) 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	
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: 2315.74 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sol: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2215.57 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g; W tym cukry: 36.67 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sol: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2687.72 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sol: 12.66 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; Sol: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2383.82 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sol: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2454.44 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 308.29 g; W tym cukry: 35.79 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sol: 13.88 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	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>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	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>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	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>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g
	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	Bułka 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	Bułka 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa 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>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 + 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 + 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	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)					
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos debowy 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)		Sałatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą + 120 g (<u>MLE.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogiem 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: 2380.66 kcal; Białko ogółem: 113.01 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 278.19 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 14.42 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 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> Sałatka makaronowa z warzywami i wędzonym tofu + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR,</u> Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> Cukier 5 g	Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka 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, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka 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, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb 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	Bułka 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 + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z selera naciowego i marchwi + 150 g (<u>SOJ, MLE, ORZ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzeczki 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 (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g			
	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 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 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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 Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ,</u>) 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>) Sałata lodowa 5 g	Bułka 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 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: 2592.47 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; W tym cukry: 73.91 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: 2377.50 kcal; Białko ogółem: 119.17 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 55.94 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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, 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, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, MLE,</u>) Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, 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, 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, MLE,</u>) Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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, MLE,</u>) Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, 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, MLE,</u>) Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	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	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek ptyśowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Chili sin carne + 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SOZ,</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa 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 + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 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 brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Koleja	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 0,3% 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 0,3% 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: 2271.70 kcal; Białko ogółem: 102.53 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: 2490.78 kcal; Białko ogółem: 135.55 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: 2807.79 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 18.71 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2616.56 kcal; Białko ogółem: 141.89 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wielozłazmisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) 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 wielozłazmisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Inem-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: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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 warzywny z ciecierzycą + 150 g (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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, kukurydza, 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, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, 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 zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)					
Kolejacja	Bułka drożdżowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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 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-pszenno-żytni 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 Cukier 5 g	Bułka 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>) Polegawica 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 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 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: 2417.07 kcal; Białko ogółem: 138.67 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 49.46 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2434.05 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 311.12 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2460.22 kcal; Białko ogółem: 132.71 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 307.74 g; W tym cukry: 43.29 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 12.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasztet z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g
	II SN			Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)	Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalafor 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>GLUPSZ.</u>) Kalafor 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>GLUPSZ.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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
	PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 10 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	
		Wartość energetyczna: 2011.58 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 256.38 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2483.40 kcal; Białko ogółem: 148.26 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 284.74 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 15.89 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: 157.83 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 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka i ogórek słupki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chlebek bananowy + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OŻI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, 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	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLUPSZ</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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, JAJ, SOJ</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ, 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	Krem z pieczonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza peczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JE CZ</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) 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>GLUPSZ, może zawierać: RYB, MCK</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Domowy kisiel malinowy + 150 g					
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLUPSZ</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>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g		
		Wartość energetyczna: 2169.45 kcal; Białko ogółem: 71.55 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 259.24 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2361.31 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2597.91 kcal; Białko ogółem: 128.13 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 310.48 g; W tym cukry: 85.22 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2469.61 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 309.46 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2520.10 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2518.65 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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 ciężame) 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			Bułka pszenna wieloziarnista 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>) 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	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna 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>) 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
	II ŚN			Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)	Salátka 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 JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kofta wegetariańska + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzckci pieczone w ziołach + 150 g (<u>GOR.</u>) Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódzckci pieczone w ziołach + 200 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salátka 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 PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salátka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD			Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ryż brązowy z musem z jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>)	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salátka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Salátka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Salátka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Salátka grecka + 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Salátka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.</u>) Salátka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ryż brązowy z musem z jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzewego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 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 wieprzewego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzewego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzewego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 5 g
		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: 2521.39 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 47.86 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2470.15 kcal; Białko ogółem: 131.77 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 298.89 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 13.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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	
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztet z soczewicy z batatami i masłem orzechowym + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, ORZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g 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 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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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	
	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 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>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5 g
PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Jogurt naturalny z musem wiśniowym + 100 g (<u>MLE,</u>)	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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20g Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2246.11 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 1891.95 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 71.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 200.63 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2474.38 kcal; Białko ogółem: 135.50 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 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: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 141.93 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 33.08 g; Węglowodany ogółem: 270.87 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2246.18 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 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 wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g	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 40 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	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 wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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 wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>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>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>) 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>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, 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>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, 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>) 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 25g 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Roszponka 10 g Pomidor 50 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 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: 2137.55 kcal; Białko ogółem: 48.21 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 262.48 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2220.54 kcal; Białko ogółem: 143.63 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 201.35 g; W tym cukry: 52.66 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 1925.07 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2168.52 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 292.84 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2335.54 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2785.17 kcal; Białko ogółem: 145.92 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 371.39 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-20 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 (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 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 Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 200 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>) 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 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 Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</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 zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 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 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 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 (<u>MLE</u>)			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2073.46 kcal; Białko ogółem: 57.25 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2029.46 kcal; Białko ogółem: 157.79 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 217.75 g; W tym cukry: 59.16 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 1959.08 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2282.48 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 113.55 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2185.51 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 80.36 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2747.10 kcal; Białko ogółem: 157.57 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 396.98 g; W tym cukry: 125.72 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 11.83 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Melon 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Melon 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Jabłko 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 150 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Schab gotowany + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) 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	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) 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	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) 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	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 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 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>) 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 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 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 40 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 120 g (<u>RYB</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 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 (<u>MLE</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2114.61 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 303.86 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2057.73 kcal; Białko ogółem: 166.51 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 209.42 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 15.33 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1929.34 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 241.68 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2228.38 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 81.20 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2267.93 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2761.55 kcal; Białko ogółem: 154.88 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 388.41 g; W tym cukry: 78.20 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 10.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-22 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 (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (MLE) 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 (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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE) Pomidor 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 (MLE) Banan 150 g 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (MLE) Pomidor 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 (SOJ, MLE, SEL) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 200 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Puree ziemniaczane + 150 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Puree ziemniaczane + 150 g (MLE) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (MLE, SEL) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, SEL) Pulpet z kurczaka + 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos koperkowy dieta + 100 g (MLE) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE) Brokuł gotowany + 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) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ)
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, 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 twarogu z koperkiem 120 g (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) 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 twarogu z koperkiem 40 g (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 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 twarogu z koperkiem 40 g (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 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 twarogu z koperkiem 40 g (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 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 twarogu z koperkiem 120 g (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2100.61 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1965.62 kcal; Białko ogółem: 144.80 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 195.05 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 1929.15 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 244.27 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2244.72 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2060.55 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2812.74 kcal; Białko ogółem: 158.76 g; Tłuszcz: 94.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 10.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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 (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa 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>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa 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>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g	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 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>GLU PSZ, 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 plaster + 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 + 200 g (<u>RYB</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana plaster + 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 plaster + 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 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 ekstrudowane-żytnie 10 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	
	Wartość energetyczna: 2065.38 kcal; Białko ogółem: 53.36 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; Węglowodany ogółem: 271.31 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2397.47 kcal; Białko ogółem: 164.58 g; Tłuszcz: 104.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 211.10 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2135.50 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 234.23 g; W tym cukry: 96.87 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2288.30 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 270.33 g; W tym cukry: 120.99 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2358.00 kcal; Białko ogółem: 135.18 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 273.20 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2955.80 kcal; Białko ogółem: 163.02 g; Tłuszcz: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 44.58 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 13.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 (<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> .) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)			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 + 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> .) Kotlety z jaj pieczone dieta + 200 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> .) 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> .) 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> .) Zrazik 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> .) 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			Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> .) 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 (<u>MLE</u> .) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 40 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Roszponka 10 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		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1927.54 kcal; Białko ogółem: 45.02 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1992.02 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 204.51 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 1760.43 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 233.61 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2174.14 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2186.39 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2709.62 kcal; Białko ogółem: 148.81 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 91.00 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sól: 11.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Twarożek 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	Mandarynka 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt 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>) Pomidor 50 g Sałata 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Miód (25g) 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>) Sałata zielona 5 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 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>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo, naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2026.37 kcal; Białko ogółem: 62.59 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2014.57 kcal; Białko ogółem: 141.70 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 214.74 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 1771.24 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 233.45 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 19.75 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2185.64 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2391.50 kcal; Białko ogółem: 143.02 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2957.31 kcal; Białko ogółem: 159.01 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 389.83 g; W tym cukry: 99.86 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g 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>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 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>) Ogórek kiszony 50 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, OW,</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 Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior 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 (dieta) + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Kalafior 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 + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Sałata 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>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Sałata 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 (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>) Banan 150 g
	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 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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 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>) Pomidor 50 g Rukola 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 twarogu z koperkiem 40 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>) Pomidor 50 g Rukola 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 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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Rukola 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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt wagański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g	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	
		Wartość energetyczna: 1967.36 kcal; Białko ogółem: 45.10 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2079.21 kcal; Białko ogółem: 132.48 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 213.15 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 16.92 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1870.25 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 218.23 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2222.35 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 295.96 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2189.24 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2835.18 kcal; Białko ogółem: 147.79 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 377.46 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 13.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	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 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Jabłko pieczone 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Jabłko pieczone 150 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt
	II SN			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grysikowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD			Banan 150 g			Banan 150 g 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>) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 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>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2025.75 kcal; Białko ogółem: 47.90 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2019.44 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 16.15 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2074.71 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 61.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 299.36 g; W tym cukry: 118.11 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2328.51 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 126.45 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2310.07 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; W tym cukry: 83.52 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 2975.35 kcal; Białko ogółem: 144.46 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 416.12 g; W tym cukry: 120.01 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 11.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 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	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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE</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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 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>SOJ, 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>SOJ, 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>GLU PSZ, 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>SOJ, MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g 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>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g 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>) Biskopky b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Biskopky b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Kolejacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 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 Twaróg półtłusty 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 Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 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 Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 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 Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 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	
	Wartość energetyczna: 2028.05 kcal; Białko ogółem: 59.02 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 260.03 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2131.14 kcal; Białko ogółem: 139.04 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 203.81 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 1739.45 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 260.69 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2194.00 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2712.83 kcal; Białko ogółem: 140.31 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 9.90 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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 (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u> ,) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5 g	Jabłko 150 g 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> ,) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u> ,) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5 g	Jabłko pieczone 150 g 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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> ,) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE</u> ,) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,) Dżem 25 g 1 szt
II SN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u> ,) Rukola 5 g			Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 5 g
Obiad	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u> ,) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Podudzie pieczone + 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u> ,) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u> ,) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u> ,) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u> ,) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PD			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> ,)
Kolejacja	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 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-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u> ,) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pasztet z ciecierzycy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Pasztet z ciecierzycy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 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: 2149.28 kcal; Białko ogółem: 54.91 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2252.99 kcal; Białko ogółem: 155.45 g; Tłuszcz: 103.86 g; Kw. tł. nasy.: 38.56 g; Węglowodany ogółem: 183.69 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2177.12 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 245.28 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2423.82 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2153.16 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 3016.53 kcal; Białko ogółem: 149.86 g; Tłuszcz: 97.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.27 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 10.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jabłko 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Zacierka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 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, SÉL</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, SÉL</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, SÉL</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, SÉL</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, SÉL</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, SÉL</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>)
Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 120 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g			
	Wartość energetyczna: 1958.57 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 279.77 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2137.00 kcal; Białko ogółem: 155.00 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 236.50 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 1889.80 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 250.84 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2337.94 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2186.12 kcal; Białko ogółem: 117.10 g; Tłuszcz: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 315.72 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2881.24 kcal; Białko ogółem: 159.78 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 403.65 g; W tym cukry: 108.69 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 11.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Mus z jabłek () b/c 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> .) Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE</u> .) <u>zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u> Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE</u> .) <u>zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u> Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomarańcza 200 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE</u> .) <u>zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u> Serek naturalny Bieluch 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> .) Mus z jabłek () b/c 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE</u> .) <u>zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u> Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> .) Pomarańcza 200 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 40 g (<u>MLE</u> .) <u>zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u> Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> .)			Banan 150 g
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) <u>może zawierać: SOJ.</u> Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) <u>może zawierać: SOJ.</u> Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 200 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) <u>może zawierać: SOJ.</u> Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) <u>może zawierać: SOJ.</u> Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) <u>może zawierać: SOJ.</u> Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) 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> .) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) <u>może zawierać: SOJ.</u> Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u> .) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u> .) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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>) Twaróg półtłusty 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> .) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 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>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 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 Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)			
		Wartość energetyczna: 2133.97 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 277.01 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2115.00 kcal; Białko ogółem: 171.76 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 176.10 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 12.29 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 1825.68 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 216.03 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2116.58 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 282.70 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2318.46 kcal; Białko ogółem: 118.82 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.29 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 50.00 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2771.64 kcal; Białko ogółem: 165.59 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.57 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 10.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 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
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Jabłko pieczone 150 g Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u> .) Twarożek 40 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 120 g (<u>MLE</u> .) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Cukier 5 g	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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u> .) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Cukier 5 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 120 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u> .) Jabłko 150 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 120 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> .) Miód (25g) 1 szt
	II SN			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> .) 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 Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u> .) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 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 (<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	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ</u> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 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> .) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 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 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
	Kolacja	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 Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo 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 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 20 g Pomidor 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 20 g Pomidor 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> .) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> .) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 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 (<u>MLE</u> .)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Wafle ryżowe 30 g			
		Wartość energetyczna: 1990.98 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2003.45 kcal; Białko ogółem: 175.09 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 186.72 g; W tym cukry: 55.64 g; Błonnik pok.: 12.92 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1996.64 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 244.44 g; W tym cukry: 89.76 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2371.34 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g; W tym cukry: 108.89 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2162.05 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 68.01 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2772.84 kcal; Białko ogółem: 164.91 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 370.29 g; W tym cukry: 112.34 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 9.65 g;

2026-01-19 poniedziałek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	Śniadanie	Jabłko 150 g Płatki 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>) Hummus 40 g (<u>SEZ</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, 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
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2327.64 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; W tym cukry: 75.76 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 11.18 g;

2026-01-20 wtorek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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 Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II SN	Banan 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2427.72 kcal; Białko ogółem: 138.43 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 338.54 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 12.11 g;

2026-01-21 środa		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ser mozzarella kulki 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 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 łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 150 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolejca	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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 40 g (<u>RYB</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor koktajlowy 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2383.21 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 322.87 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 10.64 g;

2026-01-22 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN	Pomarańcza 200 g
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ SOJ MLE SEL GOR S02</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2310.16 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 323.15 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 12.36 g;

2026-01-23 piątek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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>) Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g
	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>) Surówka 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2436.40 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; Węglowodany ogółem: 269.92 g; W tym cukry: 95.87 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 11.81 g;

2026-01-24 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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2296.97 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 10.44 g;

2026-01-25 niedziela		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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 40 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Hummus 20 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU 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>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2184.95 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 92.17 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 11.83 g;

2026-01-26 poniedziałek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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, S02.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 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 + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzki 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 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: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rukola 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: 2412,68 kcal; Białko ogółem: 118,69 g; Tłuszcz: 72,71 g; Kw. tł. nasy.: 28,66 g; Węglowodany ogółem: 329,08 g; W tym cukry: 68,83 g; Błonnik pok.: 26,97 g; Sól: 14,19 g;

2026-01-27 wtorek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g
	II SN	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 JĘCZ</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, SO2</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 40 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g
		Wartość energetyczna: 2461.19 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 126.93 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 11.60 g;

2026-01-28 środa		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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 Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN	Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 40 g Twaróg półtłusty 120 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 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 JĘCZ</u>)
		Wartość energetyczna: 2398,23 kcal; Białko ogółem: 124,85 g; Tłuszcz: 70,42 g; Kw. tł. nasy.: 30,75 g; Węglowodany ogółem: 323,13 g; W tym cukry: 109,02 g; Błonnik pok.: 26,17 g; Sól: 10,85 g;

2026-01-29 czwartek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Rukola 5 g
	Obiad	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	
	Kolejca	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 Paszтет z ciecierzycy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
		Wartość energetyczna: 2485.39 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; W tym cukry: 77.53 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 11.19 g;

2026-01-30 piątek		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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 Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	II ŚN	Banan 150 g
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SŁ,</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	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2451.13 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 342.29 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.50 g;

2026-01-31 sobota		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
	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>) Serek naturalny Bieluch 120 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN	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 Sałatka 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, SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2315.54 kcal; Białko ogółem: 136.01 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 10.75 g;

2026-02-01 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt
	II SN	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 + 200 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2442.46 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; W tym cukry: 89.86 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 12.04 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,