

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 - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g			Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN						Hummus z słupkami selera naciowego, ogórka i marchewki + 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u> Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN		Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)			Sałatka z cytrynowej kaszy pęczak, fasoli szparagowej, papryką i suszonymi pomidorami + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>)		
		Wartość energetyczna: 2252.76 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2340.15 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2179.71 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2025.08 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2473.68 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 115.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 248.67 g; W tym cukry: 40.87 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2388.16 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 107.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 223.98 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 16.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami a'la pizza + 75 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLUPSZ,</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 niejdalnej 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, 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 niejdalnej 50 g Plastry pomidora + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, 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 niejdalnej 50 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II SN						Sałatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLUPSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pełnoziarniste pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 50 g Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
PN	Jaglanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE,</u>)					Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 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: 2332.55 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 12.89 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: 2083.54 kcal; Białko ogółem: 94.31 g; Tłuszcz: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 297.06 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sól: 9.90 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: 2074.61 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 239.78 g; W tym cukry: 44.08 g; Błonnik pok.: 18.79 g; Sól: 13.78 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 - 13 Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II										
2026-01-21 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml										
		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,25 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 2 g																		
		Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-sliwkowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt							
	PD																			
Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml											
	Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)										Bułka orkiszowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>)									
PN	Wartość energetyczna: 2493.71 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 10.41 g;										Wartość energetyczna: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 226.20 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 10.56 g;		Wartość energetyczna: 2413.97 kcal; Białko ogółem: 122.25 g; Tłuszcz: 82.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 10.97 g;		Wartość energetyczna: 2107.13 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 231.11 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 11.02 g;		Wartość energetyczna: 2233.67 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 245.10 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 12.44 g;		Wartość energetyczna: 2054.57 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 204.38 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 12.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2026-01-22	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>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				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
										Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	II SN												
		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 bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD													
Kolejacja	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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				
	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				
	PN		Wartość energetyczna: 2266.66 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 236.72 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 11.76 g;		Wartość energetyczna: 1984.68 kcal; Białko ogółem: 89.92 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 10.94 g;		Wartość energetyczna: 1958.65 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 247.29 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 10.27 g;		Wartość energetyczna: 2006.09 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; W tym cukry: 62.04 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 12.23 g;		Wartość energetyczna: 2008.51 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 245.34 g; W tym cukry: 53.13 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 10.65 g;		Wartość energetyczna: 2074.11 kcal; Białko ogółem: 109.78 g; Tłuszcz: 81.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 272.07 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 13.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2026-01-23	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN					Frittata ze szpinakiem i pomidorami suszonymi + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany o smaku naturalnym z ziółami + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml		
	PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE,</u>)					Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2285.28 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 247.13 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2065.94 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 279.96 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2557.07 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz: 116.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.67 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2346.30 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2205.12 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 105.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 197.63 g; W tym cukry: 36.60 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2073.84 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 235.02 g; W tym cukry: 32.21 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 14.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN						Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLUPSZ.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica 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>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>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, 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: 2424.93 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2062.06 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 222.40 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 1926.99 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 236.55 g; W tym cukry: 34.94 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 1979.52 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 253.38 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2002.85 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 204.69 g; W tym cukry: 36.54 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2169.96 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; Węglowodany ogółem: 235.77 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sól: 12.78 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5 g	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II SN						Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata lodowa 5 g			
	Wartość energetyczna: 2204.50 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 14.78 g;	Wartość energetyczna: 2331.74 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; Węglowodany ogółem: 236.74 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1938.12 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 227.99 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1970.99 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; Węglowodany ogółem: 245.22 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2057.82 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 233.77 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 17.39 g;	Wartość energetyczna: 2142.86 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 248.80 g; W tym cukry: 40.71 g; Błonnik pok.: 15.94 g; Sól: 13.61 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Banan 150 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.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLUPSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)						
	Obiad	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoszkwiną + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
Kolejacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	PN	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, 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		
		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: 2313.10 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; W tym cukry: 83.94 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2383.04 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 17.47 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2227.73 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 82.98 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2301.66 kcal; Białko ogółem: 123.88 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2132.38 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 10.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II			
2026-01-28 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i kiwi + 240 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)											
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD											
Kolejacja	Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml						
	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>)						
PN	Wartość energetyczna: 1980.74 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; Węglowodany ogółem: 211.30 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.99 g;		Wartość energetyczna: 2166.78 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 94.00 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 239.44 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 11.54 g;		Wartość energetyczna: 1968.41 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 232.36 g; W tym cukry: 40.48 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 9.91 g;		Wartość energetyczna: 1810.69 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 216.37 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 10.35 g;		Wartość energetyczna: 2140.09 kcal; Białko ogółem: 123.45 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 238.09 g; W tym cukry: 46.04 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 10.77 g;		Wartość energetyczna: 2311.56 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 11.50 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)					
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dyńa pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenno 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 10 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 256.38 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2037.26 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; W tym cukry: 54.97 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2113.10 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 244.50 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2138.32 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 259.11 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2340.47 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 97.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 250.44 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 12.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - 13 Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatworzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
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 Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN						Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus jogurtowy z owocami leśnymi + 100 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki kódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)					Chleb 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>) Sałata lodowa 5 g		
		Wartość energetyczna: 2089.13 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 250.48 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2103.47 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2107.67 kcal; Białko ogółem: 100.43 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 265.65 g; W tym cukry: 45.96 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1872.49 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 253.51 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1988.78 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 214.00 g; W tym cukry: 36.40 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2079.67 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 250.41 g; W tym cukry: 29.07 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 13.40 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 - 13 Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
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>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				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>)	
	II SN										
	Obiad	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociółek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	PD										
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>)					
	PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)		Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)		Falafel z ciecierzycy z sosem tzatziki 150g + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2074.76 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 224.00 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2151.23 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 232.57 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2000.35 kcal; Białko ogółem: 128.50 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 220.79 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2058.35 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; W tym cukry: 66.71 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2110.86 kcal; Białko ogółem: 126.48 g; Tłuszcz: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 14.50 g;	Wartość energetyczna: 2226.09 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; Węglowodany ogółem: 256.01 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sól: 12.19 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 150 g Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)					
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Połędwiczki z kurczaka na parze + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g
	PD						
Kolejacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniony, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniony, wędzona, parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata lodowa 5 g					Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
		Wartość energetyczna: 2319.62 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 240.42 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2177.07 kcal; Białko ogółem: 159.10 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 241.35 g; W tym cukry: 40.66 g; Błonnik pok.: 20.02 g; Sól: 16.15 g;	Wartość energetyczna: 2213.31 kcal; Białko ogółem: 125.01 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 241.42 g; W tym cukry: 36.10 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 1914.62 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 218.86 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2807.20 kcal; Białko ogółem: 142.78 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 17.58 g;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	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		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>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z indyka dieta + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Kalaflor gotowany + 50 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Kalaflor gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 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: 2249.18 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Tłuszcz: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; Węglowodany ogółem: 246.40 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 14.61 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: 2095.47 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.54 g; Węglowodany ogółem: 229.21 g; W tym cukry: 29.19 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 13.29 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2026-01-21 środa	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 2 g					
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 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 kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Sałata lodowa 5 g				Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
		Wartość energetyczna: 2105.68 kcal; Białko ogółem: 111.39 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 262.03 g; W tym cukry: 31.80 g; Błonnik pok.: 19.07 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 1859.67 kcal; Białko ogółem: 110.84 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 209.03 g; W tym cukry: 24.44 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2109.95 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 265.80 g; W tym cukry: 30.56 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 1970.97 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 229.47 g; W tym cukry: 26.47 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 3033.34 kcal; Białko ogółem: 156.68 g; Tłuszcz: 110.39 g; Kw. tł. nasy.: 58.09 g; Węglowodany ogółem: 355.25 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 15.02 g;	Wartość energetyczna: 3065.41 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 56.64 g; Węglowodany ogółem: 377.85 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 14.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 50 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Brokuł gotowany + 50 g
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Paszet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 5 g			Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)
		Wartość energetyczna: 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: 2019.28 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 1891.29 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2044.72 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 292.86 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
Śniadanie	Owsianka z jabłkiem b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcą 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 udźcą 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 wiewprzowa 100g-kiełbasa wiewprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterkach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK,</u>) Płatki kukurydżane 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 wiewprzowa 100g-kiełbasa wiewprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterkach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 5 g					
Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surowka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wiewprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wiewprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Gulasz wiewprzowy 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 Szynek wiewprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 50 g	
PD						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Szynek drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałów mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Soczysta Szynek wiewprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 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 Szynek wiewprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa z rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2440.81 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 105.36 g; Kw. tł. nasy.: 41.39 g; Węglowodany ogółem: 244.55 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2357.79 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 269.30 g; W tym cukry: 41.63 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2489.21 kcal; Białko ogółem: 131.42 g; Tłuszcz: 113.93 g; Kw. tł. nasy.: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 241.14 g; W tym cukry: 30.59 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2218.36 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 272.93 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	
	PD							
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 10 g					Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2044.40 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 226.51 g; W tym cukry: 31.40 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2146.55 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 261.29 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2139.51 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 238.47 g; W tym cukry: 33.99 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2061.31 kcal; Białko ogółem: 124.58 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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 kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 5 g					
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Kalafor gotowany + 50 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kalafor gotowany + 50 g
	PD						
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kiełki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 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, wędliną drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 kawałków mięsa 100g 0,5 szt Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2103.18 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 250.67 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 1939.91 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 242.64 g; W tym cukry: 29.32 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2081.74 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 263.47 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 1890.69 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 255.49 g; W tym cukry: 25.79 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

2026-01-26 poniedziałek

Obiad

Śniadanie

PD

Kolejacja

PN

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 100 g Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Serek wiejski z ziołami, rozspanką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)					
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g	Zupa pomidorowa (bez mleka) + 255 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g
	PD						
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, 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	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 kawałków mięsa 100g 0,5 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 20 g Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2400.39 kcal; Białko ogółem: 132.21 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 281.73 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2245.07 kcal; Białko ogółem: 129.44 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; W tym cukry: 56.27 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2094.93 kcal; Białko ogółem: 129.55 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 271.76 g; W tym cukry: 25.40 g; Błonnik pok.: 16.88 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2056.15 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 273.85 g; W tym cukry: 34.60 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2026-01-28 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, 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 kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	II SN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i mandarynką + 230 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i jabłkiem pieczonym + 280 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)							
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g 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>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana + 50 g	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 g (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia gotowana + 50 g				
	PD										
Kolacja	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 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-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		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-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa-pomidorowa + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g				Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)		Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2012.81 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 243.58 g; W tym cukry: 39.66 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 9.65 g;	Wartość energetyczna: 1968.93 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 248.40 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2073.70 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 270.13 g; W tym cukry: 50.66 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 1866.06 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 257.41 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2946.94 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 111.23 g; Kw. tł. nasy.: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 14.59 g;	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;					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony, wędlina drobiowa, parzona, pieczona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)					
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Dynia pieczona + 50 g
	PD						
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 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 plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka drobiowa, parzona, z dodaną wodą, z połączonych kawałków mięsa 100g 0,25 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 kawałków mięsa 100g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 5 g				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2102.70 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 253.80 g; W tym cukry: 35.89 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2212.87 kcal; Białko ogółem: 134.72 g; Tłuszcz: 83.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 11.71 g;	Wartość energetyczna: 2130.09 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g; W tym cukry: 30.19 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2163.13 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 249.34 g; W tym cukry: 35.03 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2887.87 kcal; Białko ogółem: 111.60 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;	Wartość energetyczna: 2848.08 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 107.37 g; Kw. tł. nasy.: 47.85 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 60.38 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 15.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy							
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g															
2026-01-30 piątek	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka buraczane + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 50 g	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kielbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plastrach 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g										
		PD															
2026-01-30 piątek	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 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				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 kawałków mięsa 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml						
		PN															
2026-01-30 piątek		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g				Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Serek wiejski ziarnisty bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; W tym cukry: 43.26 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2074.04 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 91.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 209.92 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2111.12 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 39.27 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2104.81 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 84.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 242.21 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 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;	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;										

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) 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 Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szyńka wieprzowa, parzona z połączonych kawałków mięsa 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Serek wiejski z ziołami, rozszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)					
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)
	PD						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Szyńka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Miód (25g) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Krakowska sucha wieprzowa 100g-kiełbasa wieprzowa grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) 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>) Sałata lodowa 5 g				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 1999.72 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 212.86 g; W tym cukry: 31.83 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 1976.45 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 249.47 g; W tym cukry: 24.20 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2175.59 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 242.50 g; W tym cukry: 30.53 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2052.85 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 271.28 g; W tym cukry: 26.01 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 13.46 g;	Wartość energetyczna: 2832.60 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 105.23 g; Kw. tł. nasy.: 58.26 g; Węglowodany ogółem: 358.02 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2876.10 kcal; Białko ogółem: 127.85 g; Tłuszcz: 106.73 g; Kw. tł. nasy.: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 13.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy							
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Rozszponka 10 g				Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek wiejski bez laktozy 200g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
	II SN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g															
	Obiad	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Soczysta Szynka wieprzowa, parzona z połączonych kawałów mięsa 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g										
	PD																
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 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				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			
PN	Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 5 g								Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt								
Wartość energetyczna: 1846.35 kcal; Białko ogółem: 127.21 g; Tłuszcz: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 214.71 g; W tym cukry: 35.31 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 9.16 g;		Wartość energetyczna: 1845.02 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 255.66 g; W tym cukry: 37.11 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 10.99 g;		Wartość energetyczna: 2085.09 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 29.97 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 10.76 g;		Wartość energetyczna: 1850.66 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 266.95 g; W tym cukry: 31.38 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 10.60 g;		Wartość energetyczna: 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;		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;							

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z płatkami pszennymi ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	II ŚN						
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) 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 (<u>JAJ, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	PD						
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2264.81 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 287.34 g; W tym cukry: 50.72 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 1966.11 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1882.42 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 197.76 g; W tym cukry: 42.50 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1739.78 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 222.05 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 15.35 g;	Wartość energetyczna: 1692.78 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 206.10 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) 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	Bulka 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Gulasz z indyka dieta + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ziemniakami SU 700 g (<u>JAJ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
Kolacja		Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb 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	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: 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: 2113.75 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 11.40 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-21 środa	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 2 szt Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z morskczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g 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 Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka 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 niejdałej 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 niejdałej 50 g Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2131.62 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 274.91 g; W tym cukry: 45.69 g; Błonnik pok.: 17.70 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 1992.64 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 238.57 g; W tym cukry: 41.60 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2352.45 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 56.41 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2097.81 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 294.04 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 2095.81 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 10 g Plastry pomidora + 110 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Sałata lodowa 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ.</u> Gulasz wołowy dieta + 150 g Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - ziemniaczana SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 1984.00 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2137.43 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 1917.07 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 223.73 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1706.81 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 228.24 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 1659.81 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 212.29 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2594.77 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 121.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g; W tym cukry: 150.22 g; Błonnik pok.: 14.22 g; Sól: 3.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną! 900 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN							
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Płynna odżywcza - szpinakowa z zacierką SU 700 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD							
	Kolejacja	Bulka 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g			Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2409.24 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 110.75 g; Kw. tł. nasy.: 45.00 g; Węglowodany ogółem: 241.25 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2138.39 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2388.70 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 115.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.19 g; Węglowodany ogółem: 243.71 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 1935.75 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 222.58 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 18.92 g; Sól: 10.86 g;	Wartość energetyczna: 1888.75 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 206.63 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka (bez glutenu) + 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - koperkowa z ryżem SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2078.21 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 271.91 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2000.01 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 61.16 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 1848.84 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 241.54 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 20.31 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 1786.34 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 1746.52 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 241.80 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami + 50 g (MLE.) 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 (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami + 50 g (MLE.) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	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 pomidorów + 300 g (SOJ. SEL.) Grzanki pszenne + 10 g (GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (GLU PSZ. JAJ.) Sos szpinakowy + 100 g (MLE.) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (GLU PSZ. może zawierać: RYB. MCK.) Dyńa pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (SOJ. MLE. SEL.) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (SOJ. SEL.) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (SOJ. SEL.) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (SOJ. SEL.) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (SEL.) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - rosół z makaronem SU 700 g (GLU PSZ. JAJ. SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE.)
	PD						
Kolejacja		Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (może zawierać: GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL. GOR. SOJ.) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (MLE.) 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 (SEZ. może zawierać: ORZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 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.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M + 1 szt (JAJ.) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (JAJ. SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Galaretkta jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (MLE.)				Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt Waffle ryżowe 20 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2092.90 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; W tym cukry: 65.14 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1901.85 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 277.51 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1907.26 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 270.90 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1926.04 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 42.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 51.42 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 1875.50 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 50.86 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 2 szt	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 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 Kalafior 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						
	Kolejacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidorki koktajlowe 110 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt wegański kokosowy Vegagurt Plant 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2131.75 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 58.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 16.08 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2447.38 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 38.44 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1977.95 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 241.42 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1951.45 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 36.73 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 1904.45 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ. MLE. SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa (bez mleka) + 255 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino SU 700 g (<u>JAJ. SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
Kolejacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Kruchy z Lisek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEL. GOR. SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2015.72 kcal; Białko ogółem: 112.45 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: 1976.94 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 1855.19 kcal; Białko ogółem: 86.16 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: 2089.63 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 297.94 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1823.26 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 262.90 g; W tym cukry: 52.54 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-28 środa	Śniadanie	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z 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>) Salátka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałátka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z ryżem ! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN						
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>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	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	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 Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miód (25g) 2 szt Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2121.62 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 1913.98 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 271.35 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 1997.90 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 247.06 g; W tym cukry: 37.02 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1896.27 kcal; Białko ogółem: 79.71 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1837.65 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.60 g; Węglowodany ogółem: 254.52 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Bulka 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	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN							
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 1955.98 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 56.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 265.93 g; W tym cukry: 39.78 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1989.01 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 250.70 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 1873.84 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 252.25 g; W tym cukry: 36.94 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1878.13 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 1800.13 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 260.81 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2617.28 kcal; Białko ogółem: 137.67 g; Tłuszcz: 121.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 153.14 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sól: 3.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Bulka 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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z makaronem ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ryżowa 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolejacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Bulka 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	Domowy kisiel malinowy + 150 g					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2133.90 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2127.60 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 1977.90 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 238.47 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2234.28 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 309.55 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1780.82 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 230.48 g; W tym cukry: 51.35 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z 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 Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JEZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - ziemniaczana SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD						
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
PN		Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2054.42 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 242.82 g; W tym cukry: 47.46 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 1931.68 kcal; Białko ogółem: 96.28 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 271.61 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 1827.00 kcal; Białko ogółem: 98.85 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; Węglowodany ogółem: 197.41 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2013.04 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 266.60 g; W tym cukry: 56.42 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 11.01 g;	Wartość energetyczna: 1821.69 kcal; Białko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; Węglowodany ogółem: 215.99 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 23.43 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 - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z 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	Bulka 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 100 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Miód (25g) 2 szt Cukier 5 g	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>)			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2283.17 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2048.74 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 45.08 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2069.92 kcal; Białko ogółem: 112.95 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1960.05 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 45.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1913.60 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 52.94 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
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 twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g				Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g							
						Banan 150 g							
		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 Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					
			Pieczone owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, 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						
PN	Pieczone 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: 2386.72 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 271.84 g; W tym cukry: 60.64 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2252.76 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 251.02 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2340.15 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 62.86 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 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: 2611.35 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 102.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 97.96 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 11.88 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
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							
		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>)			
		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		PD										Jaglanka 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					
PN		Jaglanka pomarańczowa z borówkami (dieta) + 200 g (<u>MLE,</u>)								Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g			
		Wartość energetyczna: 2003.95 kcal; Białko ogółem: 62.32 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 11.35 g;		Wartość energetyczna: 2210.00 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 9.62 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: 2332.55 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 12.89 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: 2785.51 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 14.85 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2026-01-21, środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g				Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g				Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g			
		II ŚN				Jabłko 150 g							
		Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
			PD		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)								
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g							
PN		Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)											
		Wartość energetyczna: 2324.24 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; W tym cukry: 74.35 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2433.53 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 106.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 63.93 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2599.90 kcal; Białko ogółem: 122.49 g; Tłuszcz: 104.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 293.70 g; W tym cukry: 84.07 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2316.62 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 109.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 234.74 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2838.71 kcal; Białko ogółem: 143.23 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 331.86 g; W tym cukry: 105.62 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2555.43 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 111.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 272.90 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 11.31 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
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 kolendra + 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		
	II SN						Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kotleciki kukiniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus malinowy + 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						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>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką sojową + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		
PN	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>)			
	Wartość energetyczna: 2046.08 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 236.42 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2051.76 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g; W tym cukry: 88.76 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2386.16 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 108.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 18.98 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2104.18 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 18.37 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 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: 2456.58 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 97.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 318.06 g; W tym cukry: 111.97 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 11.42 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
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 z jajkiem i warzywami + 100 g (<u>JAJ, SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g								Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ,</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g (<u>SEL,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g					
	II ŚN									Frittata ze szpinakiem i pomidorami suszonymi + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>)					
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Pyzy z ricottą i szpinakiem + 300 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR,</u>) Sos śmietanowy z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Leczo wegetariańskie z tofu + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt								
	PD											Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata zielona b/c 250 ml Cukier 5 g									
PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE,</u>)														
	Wartość energetyczna: 2100.02 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 86.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 286.58 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 15.34 g;	Wartość energetyczna: 1881.12 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; W tym cukry: 66.89 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 2285.28 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 101.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 247.13 g; W tym cukry: 72.90 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2065.94 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 279.96 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 13.66 g;	Wartość energetyczna: 2554.86 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 116.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 267.29 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2422.26 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 15.18 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II		
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ze szczypiorkiem + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g						
		Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i buleczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)										
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kotlet sojowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptysiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					
		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>)										
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		
Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Pieczone owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)				Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g						
Wartość energetyczna: 2406.42 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 10.42 g;		Wartość energetyczna: 1894.25 kcal; Białko ogółem: 73.52 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 211.44 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 10.44 g;		Wartość energetyczna: 2306.25 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 303.73 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 11.69 g;		Wartość energetyczna: 1943.38 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 224.53 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 11.53 g;		Wartość energetyczna: 2778.40 kcal; Białko ogółem: 130.10 g; Tłuszcz: 102.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 12.70 g;		Wartość energetyczna: 2477.99 kcal; Białko ogółem: 125.12 g; Tłuszcz: 99.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 12.56 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z brokuła + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony na kanapki dieta + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g				Banan 1szt. 1 szt			
Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g (<u>GOR</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z dynią i gorgonzolą + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
								Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)			
Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Kabanos roślinny suszony 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR, może zawierać: MLE, ORZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g					
		Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE</u>)						Sałatka z kaszą gryczaną, papryką i fetą + 120 g (<u>MLE</u>)			
Wartość energetyczna: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 236.98 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sól: 10.15 g;		Wartość energetyczna: 2239.84 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 113.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 239.13 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 11.39 g;		Wartość energetyczna: 1867.51 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 212.56 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 9.09 g;		Wartość energetyczna: 2013.00 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 250.37 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 10.29 g;		Wartość energetyczna: 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: 2683.87 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 121.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 107.71 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 12.85 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb Graham 80 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE</u> , Salatka makaronowa z warzywami i wędzonym tofu + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR</u> , Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Cukier 5 g				Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> , Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u> , Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Cukier 5 g				Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> , Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</u> , Słupki papryki kolorowej + 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , Cukier 5 g			
		Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ</u> ,)											
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u> , Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z selera naciowego i marchwi + 150 g (<u>SOJ, MLE, ORZ, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Pestki dyni 10 g Knedle z truskawkami + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, MLE, GOR</u> , Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE</u> , Salatka owocowa + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u> , Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> , Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> , Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</u> , Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> , Burger z buraka z serem mozzarella + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR</u> , Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u> , Ziemniaki tódeczki pieczone w ziołach + 150 g Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</u> , Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 g											
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ</u> , Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u> , Salatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u> , Salatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml								
	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u> ,)												
PN	Wartość energetyczna: 2234.42 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 255.12 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 11.97 g;		Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 363.70 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 11.08 g;		Wartość energetyczna: 2110.50 kcal; Białko ogółem: 98.14 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 229.18 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 14.58 g;		Wartość energetyczna: 2237.74 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 103.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 219.17 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 18.17 g; Sól: 10.21 g;		Wartość energetyczna: 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: 2719.71 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 277.27 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 10.73 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Banan 150 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>.) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE</u>.) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Paprykarz z morszczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL</u>.) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>.) Cukier 5 g		Banan 150 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.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>.) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>.) Cukier 5 g		
	II ŚN						Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLUPSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>.)	
	Obiad	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>.) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>.) Chili sin carne + 150 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, SOZ.</u>.) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>.) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLUPSZ</u>.) Kotlety marchewkowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>.) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ</u>.) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>.) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>.) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>.) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>.) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ</u>.) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>.) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>.) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>.) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>.)	
Kolejacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>.) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>.) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>.) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>.) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g				
PN	Czekoladowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)							
	Wartość energetyczna: 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: 1815.14 kcal; Białko ogółem: 59.95 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2271.52 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2256.69 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 302.89 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 9.87 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: 2686.20 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 94.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 333.60 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 12.38 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
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 50 g (<u>MLE</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>) 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							
II SN								Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i kiwi + 240 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)			
Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 150 g (<u>SEL</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kotlet sojowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty włoskiej z pomidorkami koktajlowymi + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 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		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PD								Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)			
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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g									
Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)		Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>)						Bowl z ciecierzycy + 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)			
Wartość energetyczna: 2205.60 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 100.78 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 258.43 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.32 g;		Wartość energetyczna: 1928.96 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 217.81 g; W tym cukry: 48.97 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 10.26 g;		Wartość energetyczna: 1934.34 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 201.46 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 9.97 g;		Wartość energetyczna: 2120.38 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 229.60 g; W tym cukry: 38.35 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 11.52 g;		Wartość energetyczna: 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: 2601.65 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 104.29 g; Kw. tł. nasy.: 40.79 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 12.48 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g			
	II SN						Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Tofu pieczone plastry + 100 g (<u>SOJ</u>) Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Kalańor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 10 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2011.58 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 69.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2205.95 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 95.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 260.98 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2019.67 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 256.38 g; W tym cukry: 54.80 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 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: 2685.55 kcal; Białko ogółem: 154.80 g; Tłuszcz: 111.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 15.13 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ, może zawierać: SOJ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 1 szt Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
	II ŚN						Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Pulpeciki z bobu + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Wegańskie hreczanyki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD						Domowy kisiel malinowy + 150 g
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g					Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 g	
	Wartość energetyczna: 2165.10 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 37.06 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2031.02 kcal; Białko ogółem: 64.19 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 250.05 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2361.31 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 282.66 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2248.33 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 98.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 252.31 g; W tym cukry: 72.47 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 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: 2484.93 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 8.97 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
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					
	II ŚN					Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kofta wegetariańska + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikła z chrzanem + 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) 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>)
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>) 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 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>) 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	
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 wieprzowego 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: 2156.30 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; W tym cukry: 40.50 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2033.06 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 243.37 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2047.40 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 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: 2521.53 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 13.81 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 - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
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>) Paszтет z soczewicy z batatami i masłem orzechowym + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, ORZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 110 g Rozsponka 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 Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g			
	II SN						Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>)
	Obiad	Wegański rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z batatów + 150 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek meksykański z fasoli + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	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			
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>)				
	Wartość energetyczna: 2246.11 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 111.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2300.75 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 38.58 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 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: 1968.42 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 209.20 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2474.38 kcal; Białko ogółem: 135.50 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2550.85 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 108.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 12.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<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>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5 g		Bułka 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	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>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 200 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 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: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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.) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 10 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: 2413.01 kcal; Białko ogółem: 148.53 g; Tłuszcz: 98.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 241.88 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 16.14 g;	Wartość energetyczna: 2506.11 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; W tym cukry: 90.44 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2351.48 kcal; Białko ogółem: 140.95 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 88.51 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2590.16 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; W tym cukry: 51.66 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2475.01 kcal; Białko ogółem: 169.94 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 16.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	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		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	Sałotka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .)		Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pełnoziarniste pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Kalafior gotowany + 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 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>) Sałatka 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>) Sałatka pieczonych buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	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: 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: 2419.45 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 58.07 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 14.27 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: 2611.30 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 346.20 g; W tym cukry: 100.83 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 11.85 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;	Wartość energetyczna: 2454.82 kcal; Białko ogółem: 131.74 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 14.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II	
2026-01-21 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Śniadaniowy sernik z bananami + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mus jagodowy + 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: 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 pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, 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	
	II ŚN	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,25 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 2 g		Jabłko 150 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 2 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak rozdrobniony gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb ze słonecznikiem i Inem-pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z makaronem orzo z ciecierzycą w stylu włoskim + 120 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: 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		Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 50 g (<u>MLE, może zawierać: 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	
PN	Bułka orkiszowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>)		Pudding ryżowy z brzoskwiniami i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2519.57 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 290.94 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2367.87 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 96.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 255.65 g; W tym cukry: 36.74 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2624.73 kcal; Białko ogółem: 141.03 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2406.13 kcal; Białko ogółem: 141.44 g; Tłuszcz: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 283.56 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2498.45 kcal; Białko ogółem: 132.69 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2279.85 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; W tym cukry: 39.01 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 12.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb żytni z lnem 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>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi z jogurtem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) 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>)	
	II SN	Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g			
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Naleśniki szpinakowe pełnoziarniste z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surowka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Bataty pieczone w rozmarynie + 50 g Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 100 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surowka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) 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	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surowka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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 razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni z lnem 60 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE,</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb 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>) 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	
	PN	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>) Sałata lodowa 5 g		Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLUPSZ, 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>) Sałata lodowa 5 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: 2480.11 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 93.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 14.60 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: 2543.79 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.90 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 13.50 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;	Wartość energetyczna: 2534.48 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 357.96 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 14.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	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>	
	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 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	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ,</u> Ryż brązowy z natką pietruszki + 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	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	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u> Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB,</u> Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u> Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jabłko 150 g					
	Kolejacja	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenna-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	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>)		Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE,</u>)		Pasta twarogowa pomidorowo-selerowa z rukolą i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ,</u>)		
	Wartość energetyczna: 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: 2438.18 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 16.45 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: 2583.76 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 340.72 g; W tym cukry: 122.55 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.62 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;	Wartość energetyczna: 2643.73 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 333.23 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 14.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, 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		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.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLUPSZ.</u>)		Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 235 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JE CZ.</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JE CZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, 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	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos serowo-szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza pęczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JE CZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JE CZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)			Pieczone owsianka jabłkowa dieta + 80 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)		
	Kolacja	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>) Połudwica 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Połudwica 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g					
		Wartość energetyczna: 2403.17 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 104.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2542.88 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 101.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 13.84 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; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2436.35 kcal; Białko ogółem: 130.54 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 12.26 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; Sól: 13.88 g;	Wartość energetyczna: 2529.19 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 337.65 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 13.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A MK Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A MK Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II	
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</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>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>) 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>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>) 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>)		
	II ŚN	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, SO2,</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, SO2,</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	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 + 200 g Surówka z rzepy białej z czarnuską + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Galaretkta jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE,</u>)					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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, SO2,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 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>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M + 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Kielki brokuła 10 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	PN	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 twarogu z koperkiem + 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 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: 2359.97 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 15.27 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: 2426.43 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 363.91 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 10.09 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;	Wartość energetyczna: 2374.94 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 336.19 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 11.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	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>) Jabłko 150 g		
	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 + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera naciowego z koperem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 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>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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 mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem b/c + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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	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: 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: 2494.26 kcal; Białko ogółem: 140.67 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 41.37 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 14.92 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: 2410.37 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 13.08 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;	Wartość energetyczna: 2431.61 kcal; Białko ogółem: 136.09 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 13.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN	Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 235 g (<u>GLUPSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u>)		Serek wiejski z ziołami, rozspanką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ, _</u>)			
	Obiad	Zupa pieczarkowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa + 255 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron muszelki + 45 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Kolejacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g		Pudding z tapioki na mleku z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 10 g		
	Wartość energetyczna: 2490.61 kcal; Białko ogółem: 135.52 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 310.82 g; W tym cukry: 62.93 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2442.92 kcal; Białko ogółem: 138.56 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2807.61 kcal; Białko ogółem: 133.78 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: 2649.05 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2616.39 kcal; Białko ogółem: 141.86 g; Tłuszcz: 87.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g; W tym cukry: 65.32 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2545.81 kcal; Białko ogółem: 140.98 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 12.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-28 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszemno-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>) 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 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 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 orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Słupki rzodkwi białej + 50 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 110 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			
PN	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>) Sałata zielona 5 g					
	Wartość energetyczna: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 138.62 g; Tłuszcz: 95.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 261.00 g; W tym cukry: 49.44 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2560.70 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 94.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2433.62 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2275.91 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2459.79 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 307.68 g; W tym cukry: 43.27 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2415.92 kcal; Białko ogółem: 130.65 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 13.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II	
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Chleb ze słonecznikiem i Inem-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 wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Szpinak baby 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		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 wpięrzowy 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 wpięrzowy 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>)	
	II ŚN	Sałatka 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 + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Surowka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)			
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Plastry pomidora + 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	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: 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: 2584.21 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 102.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 55.74 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 13.20 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: 2621.26 kcal; Białko ogółem: 155.80 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2579.69 kcal; Białko ogółem: 157.63 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.51 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2581.36 kcal; Białko ogółem: 155.80 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 277.48 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 13.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II		PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I		PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II		
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u> Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Twarożek 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>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> 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						
	II ŚN	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 5 g						
	Obiad	Krem z pieczonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pestki dyni 10 g Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza peczak z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z olejem b/c + 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</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	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt					
	PD	Domowy kisiel malinowy + 150 g										
	Kolejacja	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>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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 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>GLU PSZ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml						
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 10 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: 2333.74 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 269.06 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 11.45 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: 2452.29 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 101.73 g; Kw. tł. nasy.: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2586.84 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 86.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 334.22 g; W tym cukry: 48.60 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2366.63 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 10.32 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<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>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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>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>) 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	Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)		Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 195 g (<u>GLUPSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)			
	Obiad	Zupa 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>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 200 g Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhał z zieloną soczewicą + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 150 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus jogurtowy z owocami leśnymi + 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	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: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)			
	Kolacja	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>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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 homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g		Chleb 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 homogenizowany pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 5 g		Bułka pszenna długa krojona 25 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 5 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, z dodatkiem białka wieprzowego i białek mleka 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, OZI, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 5 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: 2470.56 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 14.66 g;	Wartość energetyczna: 2522.33 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 315.32 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 16.30 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2471.09 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 83.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; W tym cukry: 37.48 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2505.15 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 349.20 g; W tym cukry: 29.71 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 14.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-02-01 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw I	PW SU - 10A KC III Trymestr (KC) z ogr.łatwop.węglodanów zestaw II	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw I	PW SU - 11A Matki karmiące z ogr.łatwop.węglowodanów zestaw II
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEZ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ.</u>) Poledwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLUPSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLUPSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	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>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</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>)	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>) 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>)		
PN	Falafel z ciecierzycy z sosem tzatziki 150g + 150 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ.</u>)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 2,5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 5 g			
	Wartość energetyczna: 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: 2532.51 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 95.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 306.15 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 13.53 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: 2414.58 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 11.28 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;	Wartość energetyczna: 2304.18 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 41.70 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 12.60 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>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>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>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>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>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: 2137.12 kcal; Białko ogółem: 48.16 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.61 g; Węglowodany ogółem: 262.42 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2220.11 kcal; Białko ogółem: 143.58 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 201.29 g; W tym cukry: 52.64 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 10.49 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: 2335.11 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.67 g; Węglowodany ogółem: 287.20 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 9.98 g;	Wartość energetyczna: 2784.74 kcal; Białko ogółem: 145.87 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 371.33 g; W tym cukry: 95.20 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.98 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
2026-01-20 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 (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE) 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 (MLE) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE) 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 (MLE) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (MLE) 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 (MLE)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 200 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Gulasz z indyka dieta + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (MLE) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE)
	Kolacja	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g Miód (25g) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Twarożek 120 g (MLE) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Cukier 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Twarożek 40 g (MLE) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 20 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Twarożek 40 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Twarożek 120 g (MLE) 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 (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Wiejska wędzona, wieprzowa, wędzona, pieczona 40 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Twarożek 120 g (MLE) 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 (MLE)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE) 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 Kasza jagłana 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 Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<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 Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwi + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 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>) 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: 2115.55 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2058.67 kcal; Białko ogółem: 166.43 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 209.71 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 1930.28 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2229.32 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2762.49 kcal; Białko ogółem: 154.80 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 26.24 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, 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, 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 0,3% 1 szt (<u>MLE</u> .)			Maślanka naturalna 0,3% 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: 12.01 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 łódzkie 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 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 25g 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>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>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>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>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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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 półtusty 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: 2027.62 kcal; Białko ogółem: 58.97 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 259.97 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2130.71 kcal; Białko ogółem: 138.99 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 203.75 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 15.60 g; Sól: 9.13 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: 2261.67 kcal; Białko ogółem: 100.41 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.25 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 80.46 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2712.40 kcal; Białko ogółem: 140.26 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 9.79 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 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	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: 2296.20 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 105.95 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 242.60 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 10.48 g;	Wartość energetyczna: 2542.90 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 108.21 g; Kw. tł. nasy.: 46.61 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 11.35 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> .)
	Kolejca	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> .) 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 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 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 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 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 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 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: 2138.86 kcal; Białko ogółem: 68.28 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 277.24 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2127.79 kcal; Białko ogółem: 173.93 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 176.21 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 12.32 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1830.57 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 216.26 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2121.47 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2323.35 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 272.35 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2784.43 kcal; Białko ogółem: 167.76 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 101.32 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 10.05 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 kiel.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 kiel.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 kiel.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 kiel.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 kiel.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: 2002.63 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 262.61 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2038.40 kcal; Białko ogółem: 178.00 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 187.74 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 12.92 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2008.29 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2382.99 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 110.26 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 11.78 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: 2807.79 kcal; Białko ogółem: 167.82 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 9.67 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 salat 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 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: 2384.15 kcal; Białko ogółem: 125.07 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 94.12 g; Błonnik pok.: 29.86 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;

SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)	
2026-01-23 piątek	Śniadanie Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) 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 0,33l 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>) Szynkowa 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 0,3l 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>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek 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>) Żrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, 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: 2397.80 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 109.00 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 10.74 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: 2604.48 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 106.41 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 12.00 g;

		SU - 18 Dieta podstawowa w zaburzeniach odżywiania (SU-18 CHPS)
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Jabłko 150 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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: 2319,49 kcal; Białko ogółem: 136,76 g; Tłuszcz: 74,47 g; Kw. tł. nasy.: 30,69 g; Węglowodany ogółem: 283,03 g; W tym cukry: 81,10 g; Błonnik pok.: 23,17 g; Sól: 10,74 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: 2454.11 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 12.05 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,