

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)			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>) Pomarańczowy twarózek z cynamonem + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		
	II SN					Hummus z słupkami selera naciowego, ogórka i marchewki + 100 g (<u>SOJ, SEL,</u>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem żurawinowym + 100 g (<u>GLPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Marchew mini z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL,</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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Pieczonej owsianki brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczonej owsianki z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczonej owsianki z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczonej owsianki z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczonej owsianki z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczonej owsianki z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Pieczonej owsianki z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2317.76 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 231.67 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2334.83 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 238.41 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1988.59 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 234.69 g; W tym cukry: 59.60 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 1951.84 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 230.38 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 14.64 g;	Wartość energetyczna: 2430.15 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 112.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 238.59 g; W tym cukry: 49.75 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2345.74 kcal; Białko ogółem: 146.66 g; Tłuszcz: 104.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 212.03 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 17.02 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Jogurt bananowo-czekoladowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Porzeczkowy twarózek + 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN					Salatka 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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>GLUPSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pełnoziarniste pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi sliwkami + 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki kolorowej 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
PN	Jaglone rafaello + 90 g (<u>ORZ, S02, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)						
	Wartość energetyczna: 2203.73 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 268.87 g; W tym cukry: 48.32 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2339.68 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 282.42 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2370.56 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 283.21 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sól: 12.52 g;	Wartość energetyczna: 2431.13 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2342.88 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; W tym cukry: 30.11 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2239.73 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 103.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 248.24 g; W tym cukry: 27.56 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 11.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-07-23 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II SN						Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-sliwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem brązowym + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ,</u>) Pomidoroki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml						Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)							
	Wartość energetyczna: 2739.91 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 100.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 342.18 g; W tym cukry: 98.01 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2396.69 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 99.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2487.66 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 324.54 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2242.36 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 9.30 g;	Wartość energetyczna: 2253.27 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 93.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 240.04 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2050.70 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 92.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 207.23 g; W tym cukry: 31.60 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.45 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL,</u>) 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 ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)			Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 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 ogórkiem i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN					Pomarańcza 200 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Puree z batatów + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree z batatów + 150 g (<u>MLE,</u>) Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Naleśniki szpinakowe pełnoziarniste z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni z lnem 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni z lnem 40 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)		Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2598.42 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 117.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 282.18 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2378.51 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 88.75 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2018.43 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 248.05 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 1971.48 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 285.64 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2120.82 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 243.74 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2163.39 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 263.41 g; W tym cukry: 72.96 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 12.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami + 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u> ,) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)		Malinowy budyń jaglany + 100 g (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u> ,) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)		Owsianka z jabłkami i figami b/c + 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ</u> ,) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> ,)	
	II ŚN					Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , może zawierać: <u>SOJ</u> ,) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Pestki dyni 10 g Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB</u> ,) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami + 150 g (<u>SOJ</u> ,) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE</u> ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek malinowy + 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek malinowy + 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u> ,) Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml		Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszemno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Twarożek malinowy dieta + 50 g (<u>MLE</u> ,) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml		
	PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE</u> ,)					Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kiwi 1 szt 1 szt
	Wartość energetyczna: 2361.46 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 103.00 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 260.80 g; W tym cukry: 78.98 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2124.69 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; W tym cukry: 67.48 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2550.72 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 115.52 g; Kw. tł. nasy.: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 265.97 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2309.95 kcal; Białko ogółem: 109.54 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 269.18 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2364.17 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2179.51 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 276.84 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 35.75 g; Sól: 13.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, bogatoresztkowa zestaw II
2025-07-26 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 + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 60 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN						Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) 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, GLU JECZ.</u>) Groszek ptyśowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 150 g (<u>GLUPSZ, 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, GLU JECZ.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, JAJ, MLE.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 150 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Czekoladowe ciastka z czerwonej fasoli + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2412.20 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 110.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 280.61 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2128.43 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 228.84 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2125.92 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 250.27 g; W tym cukry: 39.22 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 1966.42 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 241.24 g; W tym cukry: 44.98 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2068.94 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 217.38 g; W tym cukry: 30.17 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2117.23 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 85.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 233.90 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 48.37 g; Sól: 11.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 dieta + 50 g Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN					Kanapka z szynką i sałatą. (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzkie 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos dębowy JBB- kielbasa cienka drob-wp 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Paprykarz z morschczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pasta z brokuła + 50 g Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 1977.09 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 228.89 g; W tym cukry: 67.70 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 1982.26 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 249.50 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2134.09 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 1980.65 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 251.71 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 1982.89 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 225.41 g; W tym cukry: 53.02 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2058.15 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 248.33 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 13.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Domowa czekeśliwka + 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna wieloziarnista 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny z orzechami włoskimi i gruszką + 260 g (<u>MLE, ORZ.</u>)					
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony małosolny + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>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 + 150 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Półdewiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony małosolny + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL.</u>) Półdewiczka 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka cezar + 120 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU OW.</u>)		Ciasto dyniowe + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2409.25 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 15.99 g;	Wartość energetyczna: 2618.53 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 114.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 22.65 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2200.51 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 267.15 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2145.40 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; W tym cukry: 71.07 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2123.76 kcal; Białko ogółem: 90.92 g; Tłuszcz: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 229.92 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 16.35 g;	Wartość energetyczna: 2291.12 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 11.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II			
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany 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>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, GLU OW, może zawierać: SEZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, GLU OW, może zawierać: SEZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Mix салат z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	II ŚN	Serek wiejski z słupkami papryki czerwonej i bułeczką pełnoziarnistą + 230 g (<u>GLU PSZ, MLE, GOR, SEZ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ,)</u>)											
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</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 + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśowy 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 z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</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>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt						
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z Inem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет 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 z/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 z/c 250 ml				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: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2373.29 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2385.76 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 293.05 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2515.23 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 312.91 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2337.68 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 29.05 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2798.83 kcal; Białko ogółem: 132.87 g; Tłuszcz: 99.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 48.67 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2672.96 kcal; Białko ogółem: 132.98 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sól: 12.36 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatowprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatowprzyswajalnych węglowodanów, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-07-30 środa	Śniadanie	Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 30 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>) Sałatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 30 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>) Sałatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			
	II ŚN							Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i kiwi + 240 g (<u>MLE, GLU OW,</u>)			
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
PN	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)			Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)							
	Wartość energetyczna: 2037.50 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 106.64 g; Kw. tł. nasy.: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 190.40 g; W tym cukry: 64.34 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2147.58 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 222.65 g; W tym cukry: 55.85 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 1957.97 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 221.16 g; W tym cukry: 48.84 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1885.21 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 226.25 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2047.76 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 96.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 192.68 g; W tym cukry: 37.88 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2144.24 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 237.29 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 11.51 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II	
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Mus gruszkowo jabłkowy + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	II SN										
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie pieczone + 120 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Dyńia z miodem i cynamonem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Brazowy ryż smażony z warzywami curry + 150 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
	PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2169.88 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 277.68 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2361.11 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 105.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; W tym cukry: 81.67 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2130.21 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2160.65 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 269.44 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2352.36 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2532.98 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 110.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 79.52 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 11.47 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>) Chleb Graham 40 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>) Kiwi (g) 60 g Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z rzodkiewką + 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka i ogórek słupki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN						Kanapka z szynką i sałatą. (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa krem z batatów + 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 + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 pieczarkowy + 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana plastry + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g					
	Wartość energetyczna: 2295.25 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 270.06 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2180.99 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 239.71 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2225.47 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2109.96 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 239.66 g; W tym cukry: 60.55 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2023.59 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 227.23 g; W tym cukry: 36.31 g; Błonnik pok.: 46.33 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 1885.84 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 88.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 194.44 g; W tym cukry: 30.65 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 8.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - Dieta podstawowa zestaw I		PW SU - Dieta podstawowa zestaw II		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I		PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I		PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II			
2025-08-02 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.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				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>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) 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>)											
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie z makiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Cwikla z chrzanem + 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) 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 żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy 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						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki + 50 g Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml									
	PN	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 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>)							
	Wartość energetyczna: 2085.60 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 255.08 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2153.56 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2021.16 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 1902.40 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 59.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; W tym cukry: 75.70 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2034.86 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 225.59 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2197.92 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 266.93 g; W tym cukry: 33.06 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 12.66 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - Dieta podstawowa zestaw I	PW SU - Dieta podstawowa zestaw II	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw I	PW SU - 1 Dieta lekkostrawna zestaw II	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw I	PW SU - 2 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów, ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa zestaw II
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN						Bułka orkiszowa z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>)
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki łódzki pieczone w ziołach + 150 g Mizeria + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Mizeria + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Sałatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR,</u>) Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	
	PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)		Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>)		Jogurt naturalny z musem wiśniowym + 100 g (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2256.93 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 225.63 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2347.57 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 105.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 237.16 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2132.51 kcal; Białko ogółem: 128.60 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 220.23 g; W tym cukry: 69.03 g; Błonnik pok.: 19.82 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2103.72 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 251.54 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2200.01 kcal; Białko ogółem: 139.16 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; Węglowodany ogółem: 222.56 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2252.67 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 234.14 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 11.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pomarańczowy twarożek z cynamonem + 50 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат z pomidorkami koktajłowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajłowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Płatki jęczmienne na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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>) 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 SN	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 190 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)						
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Poledwiczki z kurczaka na parze + 100 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Marchew mini gotowana + 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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 rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,25 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	PN	Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2247.57 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 243.95 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2184.80 kcal; Białko ogółem: 145.60 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 243.68 g; W tym cukry: 47.35 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 16.16 g;	Wartość energetyczna: 2202.51 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2007.21 kcal; Białko ogółem: 120.09 g; Tłuszcz: 67.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 239.49 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2805.80 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 18.69 g;	Wartość energetyczna: 2877.93 kcal; Białko ogółem: 136.31 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 18.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka koktajlowa pszenna 30g 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 120 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Ser żółty Gouda plaster 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Serek wiejski z ziołami, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 230 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Kalaflor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Cukinia gotowana + 50 g
	Kolacja	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z łaską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Jaglane rafaello + 90 g (<u>ORZ, S02, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2545.03 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 37.18 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2563.82 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 120.15 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 257.51 g; W tym cukry: 34.59 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2290.53 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2429.11 kcal; Białko ogółem: 125.75 g; Tłuszcz: 99.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 264.50 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2679.31 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 48.38 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2557.54 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 53.07 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 15.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-07-23 środa	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 50 g	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 150 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 50 g
	Kolacja	Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bułka koktajlowa pszenna 30g 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Plasty pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty Gouda plasty 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)		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: 2434.17 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2188.86 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g; W tym cukry: 31.03 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2343.09 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; Węglowodany ogółem: 301.21 g; W tym cukry: 35.87 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2049.85 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 256.09 g; W tym cukry: 31.04 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 3068.69 kcal; Białko ogółem: 145.95 g; Tłuszcz: 112.38 g; Kw. tł. nasy.: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 3158.77 kcal; Białko ogółem: 144.16 g; Tłuszcz: 108.87 g; Kw. tł. nasy.: 57.16 g; Węglowodany ogółem: 404.61 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 15.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banana 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banana 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surowka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree z batatów + 150 g (<u>MLE</u>) Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 50 g	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Brokuł gotowany + 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, 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 25g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2016.35 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 242.55 g; W tym cukry: 52.76 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2069.69 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 1793.35 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 239.11 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2082.87 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2718.63 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 109.57 g; Kw. tł. nasy.: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 297.27 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 12.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Mleko b/laktozy 3,2% tł UHT 240 ml (<u>MLE b/LAK.</u>) Płatki kukurydziane 60 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynekczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Szpinak gotowany z olejem + 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 ekspresowa zielona Cateringowa 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>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Szynekczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynekczka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2326.12 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 105.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.84 g; Węglowodany ogółem: 231.58 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2172.28 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 236.41 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2247.94 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz: 103.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.98 g; Węglowodany ogółem: 215.65 g; W tym cukry: 31.33 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2132.40 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; W tym cukry: 35.56 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2851.62 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 106.39 g; Kw. tł. nasy.: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2825.21 kcal; Białko ogółem: 106.69 g; Tłuszcz: 97.90 g; Kw. tł. nasy.: 49.23 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 14.98 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) 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 kajzerka 50g 1 szt (<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 wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata lodowa z jogurtem + 80 g (<u>MLE</u>) Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynekcka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynekcka drobiowa, grubo rozdrobniona, parzona, niewędzona. op 100g 0,25 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Serek homogenizowany z natką pietruszki, pomidorkami koktajlowymi i bułeczką pszenną + 230 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ.</u>)						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 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, MLE, może zawierać: SOJ.</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 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g (<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, MLE, może zawierać: SOJ.</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, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL, MLE, może zawierać: SOJ.</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 (bez mleka, bez glutenu) + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g (<u>MLE</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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Bukiet warzyw gotowanych + 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek homo waniliowy z laską wanilii bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			
PN	Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2296.34 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 257.40 g; W tym cukry: 23.20 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2217.06 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; W tym cukry: 29.37 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 1985.25 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 236.67 g; W tym cukry: 24.57 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 14.30 g;	Wartość energetyczna: 2012.03 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 31.74 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 2992.83 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 113.11 g; Kw. tł. nasy.: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 379.93 g; W tym cukry: 70.16 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2412.51 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 49.20 g; Węglowodany ogółem: 316.03 g; W tym cukry: 76.10 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 12.14 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Ser mozzarella 25 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,5 szt Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)						
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 + 150 g Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Dymia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa 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 Dymia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 50 g	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Dymia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kiełkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	PN	Galaretkta jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2159.70 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2006.26 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 248.01 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2132.66 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 1894.08 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 247.24 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2534.89 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 323.98 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2495.11 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 44.71 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; W tym cukry: 47.69 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 14.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Kasza kukurydziana na mleku SU 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa 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>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany,wędzony,parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Poledwiczka 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 ml (<u>SOJ, SEL.</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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Poledwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Marchew gotowana plastry + 50 g	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Poledwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Marchew gotowana plastry + 50 g				
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser mozzarella bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
	PN	Ciasto dyniowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2146.95 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 230.22 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2128.36 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 218.78 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 1903.97 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 230.28 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 2109.02 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 223.38 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2910.35 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 368.19 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2835.01 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 99.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.86 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 14.99 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy			
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, GLU OW, może zawierać: SEZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,5 szt Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		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 + 190 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JĘCZ, _</u>)									
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) 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 z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL,</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Buraki gotowane + 50 g				
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,</u>) 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 kajzerka 50g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Serek homo waniliowy z laską wanili bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK,</u>) Dżem 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
PN	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
Wartość energetyczna: 2679.55 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 102.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 11.92 g;		Wartość energetyczna: 2502.01 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; W tym cukry: 49.45 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 11.68 g;		Wartość energetyczna: 2111.02 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 12.07 g;		Wartość energetyczna: 2010.62 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 256.26 g; W tym cukry: 42.09 g; Błonnik pok.: 25.99 g; Sól: 12.34 g;		Wartość energetyczna: 2598.56 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 347.88 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 12.34 g;		Wartość energetyczna: 2607.61 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 12.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-07-30 środa	Śniadanie	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Banan 150 g Płatki owsiane na mleku SU 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterkach 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterkach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i mandarynką + 230 g (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i jabłkiem pieczonym + 280 g (<u>MLE, GLU OW,</u>)				
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Medaliony z morskiczka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Puree z kalafiora + 200 g (<u>MLE,</u>) Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Medaliony z morskiczka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka dyniowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia gotowana + 50 g	Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia gotowana + 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterkach 0,5 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody, z połączonych kawałków mięsa w plasterkach 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>) Kiełbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2081.47 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 92.54 g; Kw. tł. nasy.: 41.24 g; Węglowodany ogółem: 215.31 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2039.88 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 1978.29 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Tłuszcz: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 228.55 g; W tym cukry: 53.36 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 1921.06 kcal; Białko ogółem: 111.88 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 264.17 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2842.12 kcal; Białko ogółem: 126.97 g; Tłuszcz: 109.48 g; Kw. tł. nasy.: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 350.77 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2913.35 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 381.43 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 15.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węgl. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Banan 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Parówki z fileta z kurczaka wyrób drobiowy homogenizowany, wędzony, parzony bez osłonki 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody, z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II SN	Twarożek z koperkiem, rukolą i bułeczką pszenną + 190 g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE b/LAK, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW, GLU JECZ, _</u>)					
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, J</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 1 szt (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Dynia pieczona + 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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 Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 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>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,5 szt Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK</u>) Wędzona wieprzowa, parzona, szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2342.43 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 2425.61 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 97.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 274.09 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2254.35 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 267.01 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2205.81 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 253.87 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2821.10 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 122.17 g; Kw. tł. nasy.: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2736.56 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 113.60 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g; W tym cukry: 57.40 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 15.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I		PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II		PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna		PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy			
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) 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>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 150 g 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)											
	Obiad	Zupa krem z 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 + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 50 g	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kielbasa wieprzowa, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona, suszona op.90g 0,25 szt Cukinia gotowana + 50 g						
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) 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			Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkami wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml					
PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g						Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2266.65 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2090.22 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 241.17 g; W tym cukry: 33.56 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2011.25 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 281.72 g; W tym cukry: 34.07 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1963.67 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 248.55 g; W tym cukry: 29.81 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2878.26 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 117.80 g; Kw. tł. nasy.: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 347.99 g; W tym cukry: 65.42 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2954.52 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 109.86 g; Kw. tł. nasy.: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 12.89 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 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>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,5 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser topiony bez laktozy 40 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	II SN	Serek wiejski z ziołami, roszponką i bułeczką pszenną + 190 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g 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 + 150 g (<u>GLU JĘCZ.</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>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Ser żółty b/laktozy dojrzewający pl. Gouda 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 50 g (<u>SEL.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plasterach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g bez laktozy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 5 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	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>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2140.65 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 265.75 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2106.78 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 287.54 g; W tym cukry: 32.41 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2041.89 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 239.88 g; W tym cukry: 40.55 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2065.36 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 277.68 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2560.33 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 311.04 g; W tym cukry: 55.19 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 2613.98 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. tł. nasy.: 56.80 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 12.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw I	PW SU - 3 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów - lekkostrawna zestaw II	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw I	PW SU - 3A Z ogr. łatwo. węg. lekkostrawna oszczędzająca zestaw II	PW SU- 4. Dieta ubogobakteryjna	PW SU- 4A. Dieta ubogobakteryjna bez laktozy
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski 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>) Paszтет 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>) Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,25 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)					
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Wędzona wieprzowa, parzona. szynka 100% mięsa op. 100g 0,25 szt Kalafior gotowany + 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 20 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa w plastrach 0,5 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty Gouda plastry 150g 0,25 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło bez laktozy (82% tł.) 20 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka wieprzowa gotowana 100g-wędzonka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody,z połączonych kawałków mięsa 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	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)					Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 1995.96 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 192.77 g; W tym cukry: 39.91 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1967.17 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 224.08 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2038.46 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 228.89 g; W tym cukry: 30.04 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 1945.86 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 262.92 g; W tym cukry: 34.00 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2839.47 kcal; Białko ogółem: 139.72 g; Tłuszcz: 102.07 g; Kw. tł. nasy.: 50.39 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; W tym cukry: 60.41 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2772.82 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 55.68 g; Węglowodany ogółem: 342.64 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 13.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Bulka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miodowy twarożek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z kurczaka + 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami jęczmiennymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN					
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wołowo-wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Polędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Polędwiczki z kurczaka na parze + 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - brokułowa z ryżem () SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Serek homo 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: 2043.44 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 242.60 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 9.51 g;		Wartość energetyczna: 1848.14 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 244.55 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 1830.38 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 210.20 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1785.11 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 221.95 g; W tym cukry: 51.72 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 14.73 g;	Wartość energetyczna: 1769.31 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 214.43 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2715.07 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 122.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; Węglowodany ogółem: 275.31 g; W tym cukry: 153.91 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 4.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Bułka koktajlowa pszenna 30g 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN							
	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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Kalafor gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - solferino () SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Miód (25g) 2 szt Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2148.57 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 267.86 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2171.76 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 87.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 257.54 g; W tym cukry: 57.21 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2285.57 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 57.73 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 14.03 g;	Wartość energetyczna: 1908.74 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2628.17 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 120.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; W tym cukry: 163.93 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 3.86 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I	PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-07-23 środa	Śniadanie	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN							
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z morszczuka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jagłana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - grysikowa () SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z olejem + 60 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2311.65 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 306.18 g; W tym cukry: 54.02 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2018.42 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2087.65 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2360.55 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 78.50 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 12.69 g;	Wartość energetyczna: 2022.74 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 74.99 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2681.06 kcal; Białko ogółem: 141.20 g; Tłuszcz: 119.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 268.46 g; W tym cukry: 159.08 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 3.77 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II		PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I		PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I		PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I		PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona		
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 110 g Sałata lodowa 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	II 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, SEL.</u>) Puree z batatów + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree z batatów + 200 g (<u>MLE.</u>) Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - ziemniaczana () SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	PN	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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: 1755.60 kcal; Białko ogółem: 75.88 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 241.71 g; W tym cukry: 42.08 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 10.56 g;		Wartość energetyczna: 1866.21 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 11.58 g;		Wartość energetyczna: 1937.88 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 210.33 g; W tym cukry: 45.92 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.84 g;		Wartość energetyczna: 1781.05 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 229.77 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 8.54 g;		Wartość energetyczna: 1738.16 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 220.79 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 6.28 g;		Wartość energetyczna: 2644.30 kcal; Białko ogółem: 138.32 g; Tłuszcz: 121.36 g; Kw. tł. nasy.: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; W tym cukry: 152.87 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sól: 3.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II		PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I		PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I		PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I		PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona		
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galearetka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Malinowy budyń jaglany + 100 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Galearetka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Galearetka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Galearetka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną SU 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>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Marchew gotowana plastry + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony z przyprawami 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - wiosenna z makaronem () SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 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 z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml		Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		
	PN	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: 2263.04 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 109.29 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 210.14 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 20.29 g; Sól: 11.13 g;		Wartość energetyczna: 2105.77 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 259.98 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 11.51 g;		Wartość energetyczna: 2370.63 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 114.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 237.48 g; W tym cukry: 70.92 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sól: 8.73 g;		Wartość energetyczna: 1876.07 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 213.99 g; W tym cukry: 45.14 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 9.92 g;		Wartość energetyczna: 1860.27 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 206.47 g; W tym cukry: 44.78 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 7.81 g;		Wartość energetyczna: 2702.82 kcal; Białko ogółem: 138.42 g; Tłuszcz: 122.06 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 270.06 g; W tym cukry: 152.06 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 3.59 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II		PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I		PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I		PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I		PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka lodowa z jogurtem + 80 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Sałatka lodowa z jogurtem + 80 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka lodowa z olejem + 80 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka lodowa z olejem + 80 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN										
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 - selerowa z ziemniakami () SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt				
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidora, koperku i roszponki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml					
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 g (<u>SOJ.</u>)				Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 1844.83 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 241.44 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 11.60 g;	Wartość energetyczna: 1871.61 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 273.49 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 1741.78 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 232.59 g; W tym cukry: 58.11 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 1755.98 kcal; Białko ogółem: 78.52 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 241.06 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 1746.22 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 232.00 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2663.20 kcal; Białko ogółem: 135.42 g; Tłuszcz: 121.54 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 266.75 g; W tym cukry: 154.44 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 3.83 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Sałatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta (bez mleka) + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym (bez glutenu) + 150 g (<u>SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Sałatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - jarzynowa z makaronem () SU 700 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Paprykarz z morskczuka dieta + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2107.05 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; W tym cukry: 72.68 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 1868.47 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 250.95 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 1874.53 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 233.56 g; W tym cukry: 60.11 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1815.91 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 235.95 g; W tym cukry: 49.34 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 1796.57 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 227.96 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2650.32 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 116.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 165.70 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 3.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą ! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>)
	II SN					
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 - barszcz czerwony z ziemiakami (!) SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta z groszku zielonego + 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Pasta z groszku zielonego + 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW.</u>)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2213.03 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2418.08 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 301.95 g; W tym cukry: 68.36 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2131.13 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 263.62 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 2116.99 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 273.58 g; W tym cukry: 62.19 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2088.61 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 274.42 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2673.70 kcal; Białko ogółem: 135.68 g; Tłuszcz: 121.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.90 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; W tym cukry: 157.70 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 3.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II		PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I		PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I		PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I		PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona			
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			
	II ŚN												
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa pomidorowa z makaronem (bez mleka) + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 150 g Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - jarzynowa z zacierką () SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1978.16 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 271.70 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 10.50 g;		Wartość energetyczna: 1877.75 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 261.51 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 10.77 g;		Wartość energetyczna: 1782.90 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 238.76 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 9.26 g;		Wartość energetyczna: 2010.60 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 278.04 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 16.51 g; Sól: 11.47 g;		Wartość energetyczna: 1750.97 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 244.16 g; W tym cukry: 61.48 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 9.35 g;		Wartość energetyczna: 2702.82 kcal; Białko ogółem: 141.59 g; Tłuszcz: 121.84 g; Kw. tł. nasy.: 40.03 g; Węglowodany ogółem: 270.82 g; W tym cukry: 152.70 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 3.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II		PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I		PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I		PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I		PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona			
2025-07-30 środa	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) 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 + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Miód (25g) 2 szt Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z płatkami owsianymi ! 900 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)			
	II ŚN												
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Puree z kalafiora + 200 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB.</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana (bez mleka, bez glutenu) + 300 ml (<u>SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony (bez glutenu) + 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka, bez glutenu) + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - ziemniaczana () SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 120 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 1933.48 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 238.82 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 10.68 g;		Wartość energetyczna: 1876.25 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 274.44 g; W tym cukry: 56.22 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 11.28 g;		Wartość energetyczna: 1956.94 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 232.91 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 9.16 g;		Wartość energetyczna: 1951.08 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 274.81 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sól: 10.72 g;		Wartość energetyczna: 1923.66 kcal; Białko ogółem: 65.55 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.58 g;		Wartość energetyczna: 2683.24 kcal; Białko ogółem: 136.73 g; Tłuszcz: 124.57 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; W tym cukry: 153.37 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sól: 3.69 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II		PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I		PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I		PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I		PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona			
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokula + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokula + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II SN												
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron świderki z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Dyńia pieczona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron bezglutenowy z natką pietruszki + 200 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - szpinakowa z ziemniakami () SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 110 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
Wartość energetyczna: 2042.13 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 258.43 g; W tym cukry: 47.83 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 11.90 g;		Wartość energetyczna: 1993.59 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 245.29 g; W tym cukry: 54.54 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 12.13 g;		Wartość energetyczna: 1896.86 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 242.29 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 9.23 g;		Wartość energetyczna: 1835.07 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 244.65 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 19.85 g; Sól: 9.50 g;		Wartość energetyczna: 1788.27 kcal; Białko ogółem: 60.75 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 238.84 g; W tym cukry: 45.23 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.36 g;		Wartość energetyczna: 2598.80 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 116.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 274.99 g; W tym cukry: 166.15 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 3.68 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</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>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z makaronem ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z batatów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 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 + 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 + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - krupnik () SU 700 g (<u>JAJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g					Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2027.14 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 1979.56 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 262.75 g; W tym cukry: 55.86 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1898.53 kcal; Białko ogółem: 75.86 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 232.98 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2164.19 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 1770.53 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 234.49 g; W tym cukry: 55.73 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2696.27 kcal; Białko ogółem: 136.79 g; Tłuszcz: 122.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g; W tym cukry: 152.91 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 3.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II		PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I		PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I		PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I		PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona			
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 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 Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Plastry pomidora + 110 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Płynna wzmocniona mleczna z kaszą kukurydzianą! 900 g (<u>JAJ, MLE.</u>)			
	II SN												
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g 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 (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna odżywcza - koperkowa z ziemniakami () SU 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1867.52 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 234.64 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 9.70 g;		Wartość energetyczna: 1891.00 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 272.44 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 11.35 g;		Wartość energetyczna: 1805.45 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 214.22 g; W tym cukry: 55.68 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 8.17 g;		Wartość energetyczna: 1860.24 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 251.46 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 10.54 g;		Wartość energetyczna: 1776.67 kcal; Białko ogółem: 73.16 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 223.71 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.70 g;		Wartość energetyczna: 2587.04 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 116.49 g; Kw. tł. nasy.: 40.00 g; Węglowodany ogółem: 273.64 g; W tym cukry: 167.93 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sól: 3.75 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw I		PW SU - 5 Dieta łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (oszczędzająca) zestaw II	PW SU - 6 Dieta łatwostrawna bez glutenu zestaw I	PW SU - 6A Dieta łatwostrawna bez białek ml. zestaw I	PW SU - 6B Dieta łatwostrawna bez białek mleka i glutenu zestaw I	PW SU- 7. Dieta płynna wzmocniona	
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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 + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 30 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 ost.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Płynna wzmocniona mleczna z kaszą manną ! 900 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z olejem + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron nitka bezglutenowy z natką pietruszki + 55 g Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z olejem + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna odżywcza - pomidorowa z zacierką () SU 700 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5l 1 szt Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Chleb bezglutenowy 80 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Miód (25g) 2 szt	Płynna wzmocniona z mięsem z kurczaka 700 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>)			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2168.35 kcal; Białko ogółem: 117.23 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 272.06 g; W tym cukry: 47.29 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2075.75 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 306.09 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2095.90 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 236.93 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2053.58 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 263.59 g; W tym cukry: 55.56 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2038.33 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2716.40 kcal; Białko ogółem: 138.48 g; Tłuszcz: 122.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 273.53 g; W tym cukry: 154.61 g; Błonnik pok.: 16.37 g; Sól: 3.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)				Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)				Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Miodowy twarózek pomarańczowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)			
	II SN												
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Wegetariański gulasz węgierski + 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Kopytka szpinakowe + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Marchew mini z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</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 z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 łódzcki 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 z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</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 z sezamem + 150 g (<u>SEZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasztecik z soczewicy + 50 g (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Salatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z sera kanapkowego typu Feta z papryką + 80 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Salatka nicejska z tuńczykiem + 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			
PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>)								Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Wartość energetyczna: 2192.27 kcal; Białko ogółem: 79.48 g; Tłuszcz: 103.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 245.40 g; W tym cukry: 62.03 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 7.86 g;		Wartość energetyczna: 2336.89 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 104.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 268.10 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 39.75 g; Sól: 9.76 g;		Wartość energetyczna: 2249.92 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 108.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 214.71 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 9.53 g;		Wartość energetyczna: 2266.99 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; W tym cukry: 44.50 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 12.40 g;		Wartość energetyczna: 2620.81 kcal; Białko ogółem: 134.79 g; Tłuszcz: 121.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 250.64 g; W tym cukry: 70.07 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 11.36 g;		Wartość energetyczna: 2637.89 kcal; Białko ogółem: 139.76 g; Tłuszcz: 119.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.26 g; Węglowodany ogółem: 257.38 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 14.22 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Porzeczkowy twarózek + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Jogurt bananowo-czekoladowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Jogurt bananowo-czekoladowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Wytrawny placek z mozzarellą i warzywami + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka wiosenna z dressingiem + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			
	II ŚN												
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Tajskie curry z ciecierzycą, dynią i szpinakiem + 150 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos curry + 100 g Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Żółte pierogi z soczewicą + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL, może zawierać: SOJ, MLE, GOR,</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
Kolejacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki czerwonej + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 50 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki kolorowej 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 80 g Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 80 g Plastry ogórka kiszzonego + 50 g Słupki papryki kolorowej 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				
PN	Jaglane rafaello + 90 g (<u>ORZ, S02, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)								Jaglane rafaello + 90 g (<u>ORZ, S02, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2080.40 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 10.99 g;		Wartość energetyczna: 2210.71 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 93.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 9.36 g;		Wartość energetyczna: 2135.89 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 31.36 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 11.53 g;		Wartość energetyczna: 2271.84 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; W tym cukry: 32.26 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 9.27 g;		Wartość energetyczna: 2513.58 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 95.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 64.53 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 12.43 g;		Wartość energetyczna: 2649.53 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 110.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 309.39 g; W tym cukry: 65.43 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 10.17 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-07-23 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)				Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wieloziarnisty 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)				Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb wieloziarnisty 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 120 g (<u>MLE,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			
	II SN												
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki łóddecki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z kapusty włoskiej + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOZ,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony cały + 100 g Sos morelowo-śliwkowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, SOZ,</u>) Kasza bulgur z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ,</u>) Morszczuk panierowany 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt						
	Kolacja	Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ,</u>) Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bulka koktajlowa pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim + 120 g (<u>GLU PSZ, OZI, SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml							
	PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>)						Deser mleczny z tapioki z brzoskwinią i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2331.32 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 318.45 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2403.72 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 302.06 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2583.85 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 92.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 329.78 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2240.63 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 268.57 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 3028.72 kcal; Białko ogółem: 159.33 g; Tłuszcz: 109.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 105.53 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2685.50 kcal; Białko ogółem: 141.24 g; Tłuszcz: 108.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 10.68 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Pasta jajeczna z awokado + 50 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				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 + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)				Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL.</u>) 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 80 g Pasta jajeczna z awokado + 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			
	II ŚN												
	Obiad	Żurek z ziemniakami wegetariański + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kotleciki cukiniowe + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Puree z batatów + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 Puree z batatów + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki szpinakowe z szarpanym kurczakiem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos BBQ + 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sałatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w glazurze miodowej + 100 g Puree z batatów + 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z pora z jabłkiem + 150 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Krem z pieczonej papryki + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z lnem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką sojowa + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z lnem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z lnem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta śródziemnomorska + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z brązowym ryżem, fasolą i szynką + 120 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml							
PN	Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL.</u>)		Ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2452.39 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 107.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; Węglowodany ogółem: 298.43 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 10.17 g;		Wartość energetyczna: 2343.06 kcal; Białko ogółem: 76.53 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 314.08 g; W tym cukry: 95.07 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.62 g;		Wartość energetyczna: 2292.82 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 111.77 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 216.18 g; W tym cukry: 39.15 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 12.60 g;		Wartość energetyczna: 2072.92 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 251.79 g; W tym cukry: 53.46 g; Błonnik pok.: 18.31 g; Sól: 11.21 g;		Wartość energetyczna: 2956.71 kcal; Białko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 135.88 g; Kw. tł. nasy.: 46.04 g; Węglowodany ogółem: 302.55 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 14.98 g;		Wartość energetyczna: 2736.81 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 115.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 94.04 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 13.59 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami i figami + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Galaretką z jajkiem i warzywami + 100 g (<u>JAJ, SEL.</u>) Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Galaretką drobiową z udzca z cytryną dieta + 100 g Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Owsianka z jabłkami i figami + 100 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 80 g (<u>SEZ.</u>) Galaretką drobiową z udzca z cytryną dieta + 100 g Plastry ogórka świeżego i kiszzonego + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II SN						
	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 grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</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 + 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 + 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
	Kolacja	Chleb Graham 40 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 + 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 ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml	Chleb Graham 40 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 ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek malinowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Białkowa sałatka a'la tabbouleh + 120 g Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml		
	PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>)					Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2156.20 kcal; Białko ogółem: 74.69 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 2027.65 kcal; Białko ogółem: 74.49 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2310.65 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 103.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 247.86 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2073.88 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 276.34 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 13.18 g;	Wartość energetyczna: 2563.62 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 109.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2326.85 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 318.78 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 13.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-07-26 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.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej 60 g Plastry pomidora + 60 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				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 + 50 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				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 + 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
	II ŚN												
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) 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, GLU JECZ.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Kotlet sojowy + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) 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, GLU JECZ.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) 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, GLU JECZ.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Pasta z tofu, suszonych pomidorów i kolendry + 80 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>)	Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt									
	Wartość energetyczna: 2201.60 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 92.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 1846.12 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 231.86 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2185.04 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 258.14 g; W tym cukry: 14.84 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1901.27 kcal; Białko ogółem: 82.22 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 206.37 g; W tym cukry: 21.47 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2644.65 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 117.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2360.88 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 107.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 255.57 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 13.30 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła + 50 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Bułka pszenna kajzerka 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 50 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Bułka pszenna kajzerka 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>) Twarożek ze słonecznikiem + 80 g (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Salatka pomidorowa z ogórkami małosolnymi + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	II ŚN												
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 150 g Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z dynią i gorgonzolą + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surowka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Surowka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surowka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE.</u>) Surowka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surowka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Kabanos roślinny suszony 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ, GOR, może zawierać: MLE, ORZ, SEL.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos dębowy JBB- kiełbasa cienka drob-wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos dębowy JBB- kiełbasa cienka drob-wp 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml						
PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>)					Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2262.14 kcal; Białko ogółem: 77.47 g; Tłuszcz: 107.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 250.49 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 72.18 g; Tłuszcz: 108.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 237.07 g; W tym cukry: 67.75 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 1908.55 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 210.73 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 1913.73 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 231.34 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2303.82 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; Węglowodany ogółem: 258.33 g; W tym cukry: 83.96 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 2308.99 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; Węglowodany ogółem: 278.95 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 14.53 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU OW.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 50 g (<u>MLE.</u>) Domowa czekośliwka + 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Salatka makaronowa z warzywami i wędzonym tofu + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Twarożek domowy waniliowy + 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej 120 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 80 g Twarożek domowy waniliowy + 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Domowa czekośliwka + 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Słupki papryki kolorowej 120 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	II SN						
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Pestki dyni 10 g Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Surówka z selera naciowego i marchwi + 150 g (<u>SOJ, MLE, ORZ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Knedle z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, MLE, GOR.</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony małosolny + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki łódzcki pieczone w ziołach + 150 g Ogórek kiszony małosolny + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Pestki dyni 10 g Karkówka pieczona + 100 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 150 g (<u>JAJ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z selera naciowego z koprem włoskim bez cukru + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 40 g (<u>MLE.</u>) Smalec z fasoli z kurkumą i tymiankiem + 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 80 g Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka cezar + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
PN	Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)		Ciasto dyniowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Szarlotka pełnoziarnista + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2338.46 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 110.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 251.69 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2563.85 kcal; Białko ogółem: 77.63 g; Tłuszcz: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 366.34 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2143.05 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 221.74 g; W tym cukry: 33.97 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 15.20 g;	Wartość energetyczna: 2352.34 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 117.28 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; Węglowodany ogółem: 217.93 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2768.52 kcal; Białko ogółem: 127.57 g; Tłuszcz: 108.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 97.23 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 17.59 g;	Wartość energetyczna: 2977.81 kcal; Białko ogółem: 143.18 g; Tłuszcz: 126.53 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 319.37 g; W tym cukry: 107.32 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sól: 11.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 50 g Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Owsiane ciastka czekoladowo-orzechowe + 50 g (<u>OZI, MLE, ORZ, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z cebulą i ogórkiem + 80 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	II SN						
	Obiad	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chili sin carne z ryżem basmati + 300 g (<u>SOJ, SEL, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, S02.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinia + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</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 z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem ze szpinaku + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Groszek ptyśiowy 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Gulasz wołowy + 150 g Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Buraki po francusku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z lnem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 z/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z lnem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni z lnem 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 80 g Plastry pomidora + 60 g Plastry ogórka świeżego + 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Czekoladowy pudding z tapioki z musem truskawkowym + 150 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Wartość energetyczna: 2195.95 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 80.49 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 1939.32 kcal; Białko ogółem: 62.33 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 280.79 g; W tym cukry: 67.17 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2323.94 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 56.11 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2317.92 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2754.05 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2748.03 kcal; Białko ogółem: 134.27 g; Tłuszcz: 112.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 12.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I	PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II
2025-07-30 środa	Śniadanie	Bułka drożdżowa z serem feta, pomidorami suszonymi, ogórkiem + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 30 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>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Bułka z kurczakiem orientalnym + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z zieloną pietruszką + 80 g (<u>MLE,</u>) Salatka z rukolą i awokado + 120 g (<u>SOJ, ORZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN						
	Obiad	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 150 g (<u>SEL,</u>) Kasza gryczana ciemna z natką pietruszki + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kotlet sojowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, GLU OW,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty włoskiej z pomidorkami kocktajlowymi + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Prażone płatki migdałów 10 g (<u>ORZ,</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z kalafiora + 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem b/c + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Medaliony z morszczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos musztardowy + 100 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki łódeczki pieczone w ziołach + 150 g Fasolka szparagowa z bułką tartą + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 40 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>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb wieloziarnisty 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			
	PN	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)	Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>)	Sernik tradycyjny + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Banan 150 g			
	Wartość energetyczna: 2263.31 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 107.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 258.49 g; W tym cukry: 64.50 g; Błonnik pok.: 33.45 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2038.73 kcal; Białko ogółem: 67.68 g; Tłuszcz: 108.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 209.14 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1917.28 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 105.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.71 g; Węglowodany ogółem: 162.10 g; W tym cukry: 36.12 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2027.36 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 194.35 g; W tym cukry: 27.63 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2529.73 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 125.30 g; Kw. tł. nasy.: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 249.43 g; W tym cukry: 94.14 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 2639.82 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 120.68 g; Kw. tł. nasy.: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 281.68 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 15.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Chlebek czekoladowy + 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 50 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Chlebek czekoladowy + 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z prażonych jabłek i dyni + 80 g Chleb ze słonecznikiem i lnem-pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	II SN												
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 150 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Tofu pieczone plastry + 100 g (<u>SOJ.</u>) Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 150 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Słonecznik ziarna prażone + 10 g Podudzie pieczone + 120 g Smażony ryż curry z zielonym groszkiem i marchewką + 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 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 + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz wegański + 50 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz wegański + 80 g (<u>SOJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Salatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml							
	PN	Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)						Muffin czekoladowy z czarną porzeczką 38g + 1 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2101.75 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 84.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 278.13 g; W tym cukry: 78.36 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2293.90 kcal; Białko ogółem: 77.98 g; Tłuszcz: 105.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 269.03 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2102.04 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 88.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2293.27 kcal; Białko ogółem: 91.20 g; Tłuszcz: 105.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 259.21 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2513.69 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; W tym cukry: 88.65 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2704.92 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 114.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 13.58 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II														
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Chlebek bananowy + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 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>) Kiwi (g) 60 g Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>) Chleb Graham 40 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>) Kiwi (g) 60 g Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE,</u>) Jogurt waniliowy + 100 g (<u>MLE,</u>) Kiwi (g) 60 g Winogrona 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml														
		II ŚN																						
	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 + 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 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						
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana plastry + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana plastry + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Tofu pieczone plastry + 80 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana plastry + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Tofu pieczone plastry + 80 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami + 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana plastry + 60 g Ogórek świeży słupki + 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml									
PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g								Domowy kisiel malinowy + 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)															
	Wartość energetyczna: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 70.32 g; Tłuszcz: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g; W tym cukry: 77.30 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 9.34 g;				Wartość energetyczna: 2072.75 kcal; Białko ogółem: 65.22 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 264.19 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 11.02 g;				Wartość energetyczna: 2227.41 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 253.10 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 9.79 g;				Wartość energetyczna: 2113.15 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz: 99.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 222.75 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.94 g;				Wartość energetyczna: 2544.99 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 99.87 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.73 g;				Wartość energetyczna: 2430.72 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 263.56 g; W tym cukry: 95.59 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 9.88 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I		PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I		PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II			
2025-08-02 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>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml				Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>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>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml				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 + 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem + 120 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			
	II SN												
	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 łódzki pieczone w ziołach + 150 g Mix sałat z pomidorkami i dressingiem + 150 g (<u>GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 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 makiem + 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 dhal 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 makiem + 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 dhal 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						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 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>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałatka grecka + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml									
	PN	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ryż brązowy z musem z jabłka + 150 g (<u>MLE.</u>)	Ryż arborio na mleku kokosowym z jabłkami prażonymi z cynamonem dieta + 200 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)									
	Wartość energetyczna: 1977.36 kcal; Białko ogółem: 64.64 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; Węglowodany ogółem: 258.52 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2219.29 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz: 85.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 1959.29 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 80.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 231.06 g; W tym cukry: 37.26 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2027.24 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 260.06 g; W tym cukry: 32.22 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2347.56 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2415.52 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 94.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 13.28 g;							

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SU

PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw I		PW SU - 8 Dieta wegetariańska zestaw II	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw I	PW SU - 9 Dieta anoreksja 2000 zestaw II	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw I	PW SU - 10 KC III Trymestr (KC kobiety ciężarne) zestaw II	
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Pasztlet z soczewicy z batatami i masłem orzechowym + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, ORZ,</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 50 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Serowy omlęt z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml			
	II ŚN						
	Obiad	Wegański rosół + 245 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Puree z batatów + 150 g (<u>MLE,</u>) Mizeria + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek meksykański z fasoli + 150 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GOR, SEZ, 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 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Mizeria + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Polędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki łódzeczki pieczone w ziołach + 150 g Mizeria + 150 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Groszek zielony blanszowany + 10 g Kociołek z kurczaka meksykański + 150 g (<u>MLE,</u>) Ryż brązowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 40 g (<u>MLE,</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ,</u>) Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 50 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z kurczaka + 80 g Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 120 g (<u>RYB, MLE, GOR,</u>) Szpinak baby z dressingiem + 80 g (<u>GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		
	PN	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Jogurt naturalny z musem wiśniowym + 100 g (<u>MLE,</u>)	Ciasto jogurtowe z wiśnią + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2384.39 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 116.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 238.63 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 30.05 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2430.50 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz: 112.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 264.67 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2026.36 kcal; Białko ogółem: 129.48 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 192.22 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2117.00 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 203.75 g; W tym cukry: 55.01 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2564.99 kcal; Białko ogółem: 147.75 g; Tłuszcz: 108.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.53 g; Węglowodany ogółem: 249.69 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2655.62 kcal; Białko ogółem: 128.84 g; Tłuszcz: 121.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 84.62 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 13.01 g;	

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miodowy twaróg pomarańczowy + 80 g (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Miodowy twaróg pomarańczowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wołowo-wieprzowa z nadzieniem brokułowym dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kopytka szpinakowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z białych warzyw + 300 ml (<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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Szynek z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Pieczona owsianka z malinami + 100 g (<u>MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2319.94 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 268.47 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 10.38 g;	Wartość energetyczna: 2262.88 kcal; Białko ogółem: 142.07 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.71 g; Węglowodany ogółem: 262.28 g; W tym cukry: 67.68 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 16.10 g;
		Wartość energetyczna: 1749.57 kcal; Białko ogółem: 39.18 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 221.81 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.10 g;	

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	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>) Porzeczkowy twaróg + 80 g (<u>MLE</u>) Jajko w sosie Jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka wiosenna dieta + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 100 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 300 g (<u>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	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Różowe pierogi z serem i jagodami + 200 g (<u>GLUPSZ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, SEL, GOR.</u>) Sałatka owocowa dieta + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 30 g (<u>MLE</u>) Sałatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Jaglana rafaello + 90 g (<u>ORZ, S02, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2915.19 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 114.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2889.03 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 113.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 360.28 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 1821.53 kcal; Białko ogółem: 39.55 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 238.78 g; W tym cukry: 74.13 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.27 g;	

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-07-23 środa	Śniadanie	Śniadaniowy sernik z bananami + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mus jagodowy + 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałatka z brokułu, pomidora i jogurtem + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Morszczuk na parze 100g + 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z marchwii + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Schab gotowany + 50 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ,</u>) Kasza jaglana z natką pietruszki + 150 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	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>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Twarożek pomidorowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek pomidorowy + 40 g (<u>MLE,</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2931.31 kcal; Białko ogółem: 154.34 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 379.81 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 2642.96 kcal; Białko ogółem: 149.08 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1957.42 kcal; Białko ogółem: 44.05 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 8.93 g;

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Pudding chlebowy z morelami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 80 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 80 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka lodowa z pomidorkami koktajlowymi + 120 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 50 g (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN		
Obiad	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree z batatów + 200 g (<u>MLE.</u>) Groszek zielony blanszowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Krem z pieczonych warzyw dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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	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 + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Deser chia z musem morelowym + 150 g (<u>MLE, może zawierać: SEL.</u>)	Ciasto drożdżowe z jabłkami 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2405.51 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; W tym cukry: 53.72 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2279.93 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 14.49 g;	Wartość energetyczna: 1476.73 kcal; Białko ogółem: 33.45 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 194.88 g; W tym cukry: 39.57 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 9.01 g;

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Malinowy budyń jaglany + 100 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 80 g (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Plastry pomidora + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Krem z pieczonej pietruszki + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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 + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami (bez mleka) + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż jaśminowy z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek malinowy + 80 g (<u>MLE</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Sałatka a'la caprese dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Twarożek malinowy + 50 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa zielona Cateringowa 250 ml
	PN	Deser jogurtowy z kiwi i agrestem + 150 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g		Jogurt wegański kokosowy Vegangurt Plant 100g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2819.18 kcal; Białko ogółem: 129.64 g; Tłuszcz: 122.94 g; Kw. tł. nasy.: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2590.98 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 96.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 1761.55 kcal; Białko ogółem: 41.06 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 221.67 g; W tym cukry: 38.10 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 9.20 g;	

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-07-28 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski z ziołami + 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka makaronowa z pomidorkami, rukolą i szynką + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlety z jaj pieczone dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos marchewkowo-koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z cukinii + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraki gotowane + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 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 80 g Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tofu i pieczonej marchewki + 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Ciasto marchewkowe dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto marchewkowe dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2381.34 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 289.00 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2234.63 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 18.19 g; Sól: 12.16 g;
		Wartość energetyczna: 1716.94 kcal; Białko ogółem: 39.63 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; Węglowodany ogółem: 212.20 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 8.60 g;	

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Twarożek z ziołami + 80 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami + 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) <u>MLE, może zawierać: SOJ.</u> Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza kuskus perłowa z natką pietruszki + 200 g (<u>GLUPSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Surówka z marchwi 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Salatka z pomidorów i koperku + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa wielowarzywna z ziemniakami dieta + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Delikatna wieprzowina w sosie warzywnym + 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 150 g Surówka z marchwi i jabłka + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz z mrożonką dieta + 80 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Ser mozzarella 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek i kielkami brokuła + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Galaretka jogurtowa z brzoskwiniami + 150 g (<u>MLE.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2590.63 kcal; Białko ogółem: 131.18 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 100.38 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2433.69 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1941.79 kcal; Białko ogółem: 43.58 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 10.38 g;	

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 80 g Twarożek domowy waniliowy + 80 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Mus bananowy z jabłkami i mango + 100 g Mix салат z olejem i kielkami lucerny + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	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 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Połędwiczka wieprzowa pieczona dieta + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie ze szpinakiem + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR</u>) Kalafior gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Pasta jajeczno-brokulowa + 80 g (<u>JAJ</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU OW.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ</u>)	Chlebek jabłkowo-cukiniowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2576.22 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 99.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2537.92 kcal; Białko ogółem: 141.14 g; Tłuszcz: 88.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 11.86 g;

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Domowe ciasteczka owsiane + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ, GLU OW, może zawierać: SEZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 80 g (<u>SEL.</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Mix салат z pomidorkami koktajlowymi dieta + 120 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasta selerowo-marchewkowa + 50 g (<u>SEL.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN			
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>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	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet z indyka + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ryż basmati z natką pietruszki + 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwinią + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Porzeczkowy twarożek + 80 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pudding z tapioki z truskawkami + 150 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2866.86 kcal; Białko ogółem: 124.00 g; Tłuszcz: 109.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 345.77 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2686.06 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 99.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; W tym cukry: 76.51 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 1931.40 kcal; Białko ogółem: 39.73 g; Tłuszcz: 80.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 255.49 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.96 g;	

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-07-30 środa	Śniadanie	Bułka z kurczakiem naturalnym + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek + 80 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z rukolą i awokado (dieta) + 120 g (<u>SOJ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z buraków + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Medaliony z morskczuka z warzywami + 100 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos grecki + 100 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa zielona + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 80 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 80 g Sałatka jarzynowa z jajkiem dieta + 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sernik z musem malinowym + 80 g (<u>JAJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, ORZ,</u>) Banan 150 g	Napój sojowy waniliowy 250ml 1 szt (<u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2351.90 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2266.33 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 12.36 g;
			Wartość energetyczna: 1738.63 kcal; Białko ogółem: 45.55 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 216.06 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 9.14 g;

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 80 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Salatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 120 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	II SN			
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti z natką pietruszki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<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 z miodem i cynamonem + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z selera + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Tofu pieczone plastry + 60 g (<u>SOJ</u>) Puree ziemniaczane + 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 80 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 80 g Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 40 g (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Muffin waniliowy z czarną porzeczką 38g + 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2488.01 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 81.86 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 13.57 g;		Wartość energetyczna: 2484.14 kcal; Białko ogółem: 123.39 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 300.20 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 12.67 g;

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Chleb bananowy + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek różany + 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek różany + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II 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>) 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 + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy z nadzieniem pomidorowym + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Kopytka buraczane + 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Tofu pieczone plastry + 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew talarki + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
PN	Domowy kisiel malinowy + 150 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Domowy kisiel malinowy + 150 g		
	Wartość energetyczna: 2650.37 kcal; Białko ogółem: 114.79 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 339.97 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2510.12 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 291.98 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 1749.83 kcal; Białko ogółem: 42.78 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 217.95 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 7.06 g;	

		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I	PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 80 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Salatka z roszponki i pomidorków z dressingiem - dieta + 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN				
	Obiad	Zupa krem z brokułów + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie z natką pietruszki + 200 g (<u>JAJ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki szpinakowe z serem i brzoskwinia + 300 g (<u>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>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna z natką pietruszki + 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany + 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wegański paprykarz dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml		Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Wegański paprykarz dieta + 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z kalafiora, oliwy i koperku + 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	PN	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>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<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>)	
		Wartość energetyczna: 2354.58 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 12.33 g;		Wartość energetyczna: 2172.33 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 297.54 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1997.71 kcal; Białko ogółem: 41.05 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 44.20 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 9.94 g;

PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw I		PW SU - 11 MK Matki karmiące zestaw II	PW SU - 12 Dieta łatwostrawna niskobiał. do 40 g białka zestaw I
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek makowy + 80 g (<u>MLE,</u>) Schab pieczony cały na kanapki + 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 120 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	
	II ŚN		
	Obiad	Rosół + 245 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron nitka z natką pietruszki + 55 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 80 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zupa krem z kalafiora + 300 ml (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ,</u>) Potrawka z kurczaka + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż biały z natką pietruszki + 200 g Marchew mini gotowana + 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)	Chleb niskobiałkowy PKU-bezglutenowy 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 50 g (<u>MLE,</u>) Szpinak baby z dressingiem (dieta) + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Ciasto jogurtowe + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: OZI, SOJ,</u>) Domowy jogurt truskawkowy + 100 g (<u>MLE,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2498.90 kcal; Białko ogółem: 145.42 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2511.65 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; Węglowodany ogółem: 300.53 g; W tym cukry: 82.59 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 12.02 g;
		Wartość energetyczna: 1815.28 kcal; Białko ogółem: 37.42 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 247.45 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 10.22 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,