

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-03 poniedziałek	II Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biskopki b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretka o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)				Galaretka o smaku cytrynowym 150 g
	Kolacja	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1095.63 kcal; Białko ogółem: 37.28 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 206.07 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2122.10 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 1.43 g;	Wartość energetyczna: 2137.21 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 310.75 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 1.44 g;	Wartość energetyczna: 2083.84 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 272.81 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 2434.75 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 410.41 g; W tym cukry: 132.11 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2430.89 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 416.05 g; W tym cukry: 122.68 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 5.60 g;	Wartość energetyczna: 2388.60 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 147.33 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2027.29 kcal; Białko ogółem: 51.56 g; Tłuszcz: 37.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 379.85 g; W tym cukry: 108.52 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 3.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 75 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Mus z jabłek () z/c 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 200 g	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 200 g	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jablko pieczone 150 g	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tuszczem 150 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.)				Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL.) Pasta warzywna () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 1923.98 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 241.26 g; W tym cukry: 28.47 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 1.54 g;	Wartość energetyczna: 1933.96 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2016.27 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 21.60 g; Sól: 1.96 g;	Wartość energetyczna: 2584.47 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 398.17 g; W tym cukry: 97.16 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2480.94 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 405.91 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2374.47 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g; W tym cukry: 125.34 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2049.08 kcal; Białko ogółem: 58.18 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 357.62 g; W tym cukry: 98.67 g; Błonnik pok.: 14.66 g; Sól: 3.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona		
2025-03-05 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK.) Jabłka prażone b/c 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g	
	II SN	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g				
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet jarski () 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Pulpet jarski () 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g					Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 1095.63 kcal; Białko ogółem: 37.28 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 206.07 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 1905.10 kcal; Białko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 240.60 g; W tym cukry: 32.00 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 1933.88 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 263.90 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 1967.13 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sól: 1.83 g;	Wartość energetyczna: 2266.99 kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2103.71 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2256.40 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 328.32 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 4.17 g;	Wartość energetyczna: 2007.43 kcal; Białko ogółem: 50.58 g; Tłuszcz: 36.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 3.99 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk., niskolakt. /mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa, niskolaktowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk., niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Banan 200 g	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml	Banan 200 g
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.)	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 g (GLU PSZ, MLE b/LAK.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wieprzowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)				Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g
	Kolacja	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)							
		Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2075.84 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 1.41 g;	Wartość energetyczna: 2167.09 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2168.85 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 294.35 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2531.69 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 405.24 g; W tym cukry: 113.38 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 410.85 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2414.06 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 123.13 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 2217.14 kcal; Białko ogółem: 57.32 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 411.70 g; W tym cukry: 127.83 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sól: 3.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona		
2025-03-07 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, )	Papka śn -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (MLE b/LAK.) Mus z ananasa 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Mus z ananasa 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE, ) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Twaróg półtusty 60 g (MLE, ) Mus z ananasa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Dżem 60 g	
	II SN	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 450 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem (bez laktozy) 200 g (MLE b/LAK.)	Papka ob () -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku (deser) 200 g (MLE, )	Papka ob () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Sos koperkowy () 100 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL, ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem (bez laktozy) 150 g (MLE b/LAK., )	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Sos koperkowy () 100 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL, ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Sos koperkowy () 100 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ, ) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL, ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Sos koperkowy () 100 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL, ) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, ) Sos koperkowy () 100 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK., )			Ryż na mleku (deser) 200 g (MLE, )				Ryż na mleku z dżemem (bez laktozy) 150 g (MLE b/LAK., )	
	Kolacja	Grysikowa () 450 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z białek z natką pietruszki 90 g (JAJ, MLE, ) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE, ) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (JAJ, MLE, ) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt								
		Wartość energetyczna: 948.23 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 169.38 g; W tym cukry: 4.92 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 2065.49 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 278.82 g; W tym cukry: 17.13 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sól: 1.33 g;	Wartość energetyczna: 2344.16 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 1.84 g;	Wartość energetyczna: 2410.88 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 326.38 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 2.05 g;	Wartość energetyczna: 2433.76 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 377.64 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 2228.90 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 373.20 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2388.37 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 115.05 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1903.45 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 30.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 366.36 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 4.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-08 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Papka śn -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Papka śn -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 75 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g	
		II SN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Mus z jabłek () b/c 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )	Mus z jabłek () b/c 150 g Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Mus z jabłek () z/c 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
	Obiad	Grycikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Papka ob () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	Grycikowa () 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</b> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2007.45 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 271.15 g; W tym cukry: 57.52 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2021.48 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 1.53 g;	Wartość energetyczna: 2024.33 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 273.10 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 2473.72 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; Węglowodany ogółem: 376.73 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2533.04 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 383.44 g; W tym cukry: 114.21 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2372.39 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 122.81 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2409.03 kcal; Białko ogółem: 73.41 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 401.66 g; W tym cukry: 118.08 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 3.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 75 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyńska dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Koktajl bananowy 300 ml (MLE.)	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Banan 200 g	Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Banan 200 g
Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Papka ob (-)NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Papka ob (-)NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tuszczem gotowane. () 150 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	
Kolacja	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-)NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol (-)NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol (-)NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 90 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN			Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1125.63 kcal; Białko ogółem: 39.38 g; Tłuszcz: 16.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.84 g; Węglowodany ogółem: 209.17 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.09 g;	Wartość energetyczna: 2021.24 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 1.61 g;	Wartość energetyczna: 2033.33 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; W tym cukry: 89.45 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 1.62 g;	Wartość energetyczna: 2043.50 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 265.81 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2373.57 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; W tym cukry: 94.62 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2207.03 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 110.58 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2425.54 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 115.41 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2011.76 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 33.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 380.06 g; W tym cukry: 131.21 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sól: 3.61 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakat./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolakotzowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakat./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) ( ) 70 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) ( ) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) ( ) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) ( ) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Obiad	Grysiwka ( ) 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Papka ob (-)NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Papka ob (-)NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Twaróg półtusty b/laktozy 100 g ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Ziemiacczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Twaróg półtusty b/laktozy 100 g ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Makaron z tłuszczem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Ziemiacczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
	Kolacja	Grysiwka ( ) 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-)NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol (-)NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol (-)NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN			Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 948.23 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 169.38 g; W tym cukry: 4.92 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 2040.05 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 260.81 g; W tym cukry: 28.47 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 1.48 g;	Wartość energetyczna: 2044.06 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2073.28 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 256.20 g; W tym cukry: 36.62 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 1.92 g;	Wartość energetyczna: 2353.99 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 372.13 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2350.38 kcal; Białko ogółem: 78.83 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 397.06 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2280.24 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1862.43 kcal; Białko ogółem: 35.10 g; Tłuszcz: 27.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 375.36 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sól: 2.65 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			
Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob ()-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Papka ob ()-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Papka ob ()-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (GLU PSZ.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g				Banan 200 g Biszkoty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
Kolacja	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol ()-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol ()-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol ()-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 75 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta warzywna. () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta warzywna. () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Pasta warzywna. () 70 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt							
	Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2176.28 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2205.79 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 319.90 g; W tym cukry: 117.48 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 1.75 g;	Wartość energetyczna: 2129.98 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 1.63 g;	Wartość energetyczna: 2218.56 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; W tym cukry: 110.79 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2063.43 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 357.42 g; W tym cukry: 106.78 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2233.40 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 126.84 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2120.49 kcal; Białko ogółem: 51.39 g; Tłuszcz: 36.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 409.19 g; W tym cukry: 147.97 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sól: 4.06 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk., niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa, niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk., niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-12 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, )	Papka śn -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK, ) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK, ) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW, ) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Dżem 60 g
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK, )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
Obiad	Grycikowa () 450 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK, )	Papka ob () -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK, )	Papka ob () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ, ) Pieczeń ryżmska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, )	Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń ryżmska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK, )	Ziemniaczana () 300 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 150 g (GLU JECZ, ) Pieczeń ryżmska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, )	Ziemniaczana () 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń ryżmska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL, ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK, )			Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK, )					Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK, )
Kolacja	Grycikowa () 450 ml ( GLU PSZ, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL, ) Pasta warzywna () 70 g (SEL, ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, ) Pasta warzywna () 70 g (SEL, ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (RYB, SEL, ) Pasta warzywna () 70 g (SEL, ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 10 g (MLE, ) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt				Banan 1szt. 1 szt			
PN	Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2079.85 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 286.66 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 2107.62 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 1.52 g;	Wartość energetyczna: 2111.13 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 22.67 g; Sól: 1.65 g;	Wartość energetyczna: 2632.88 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 431.38 g; W tym cukry: 138.84 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2461.74 kcal; Białko ogółem: 77.43 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 420.95 g; W tym cukry: 133.86 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2572.04 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 411.44 g; W tym cukry: 155.21 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2096.46 kcal; Białko ogółem: 55.93 g; Tłuszcz: 41.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 383.94 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 17.27 g; Sól: 3.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (MLE b/LAK.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Pasta warzywna (bez pieprzu) (SEL.) 70 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Pasta warzywna (bez pieprzu) (SEL.) 70 g (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Pasta warzywna (bez pieprzu) (SEL.) 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus z jabłek ( ) z/c 150 g	Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Grysikowa ( ) 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob ( ) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Papka ob ( ) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Papka ob ( ) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Grysikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Szpinakowa z ziemniakami ( ) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 150 g (GLU PSZ.) Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.)	Grysikowa ( ) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem ( ) 150 g Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Grysikowa ( ) 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol ( ) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol ( ) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol ( ) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Mus z brzoskwiń 50 g Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1088.78 kcal; Białko ogółem: 39.33 g; Tłuszcz: 16.00 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 200.00 g; W tym cukry: 26.56 g; Błonnik pok.: 7.80 g; Sól: 2.08 g;	Wartość energetyczna: 2109.85 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g; W tym cukry: 33.63 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2017.49 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 1.58 g;	Wartość energetyczna: 2043.53 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 268.18 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2459.99 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 392.87 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2274.27 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 85.63 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2319.61 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 361.17 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2063.22 kcal; Białko ogółem: 53.59 g; Tłuszcz: 38.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 106.84 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 3.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-14 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Obiad	Grysiwka () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.)	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (MLE.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Warzywa po grecku (bez pieprzu) () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 100 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)				Banan 200 g
	Kolejacja	Grysiwka () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 90 g (JAJ, MLE.) Jablko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Jablko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 80 g (JAJ, MLE.) Jablko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Wartość energetyczna: 997.88 kcal; Białko ogółem: 35.05 g; Tłuszcz: 15.04 g; Kw. tł. nasy.: 3.24 g; Węglowodany ogółem: 184.32 g; W tym cukry: 30.97 g; Błonnik pok.: 8.00 g; Sól: 2.01 g;	Wartość energetyczna: 2188.08 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 1.66 g;	Wartość energetyczna: 2215.85 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; W tym cukry: 105.54 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 1.69 g;	Wartość energetyczna: 2098.28 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 273.78 g; W tym cukry: 37.42 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 1.76 g;	Wartość energetyczna: 2593.80 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; Węglowodany ogółem: 408.72 g; W tym cukry: 132.48 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2374.03 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 400.55 g; W tym cukry: 124.31 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2407.52 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 143.81 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2132.28 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz: 37.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 411.38 g; W tym cukry: 151.08 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 4.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk., niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa, niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk., niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03-15 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Dżem 60 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g
		II SN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Mus z brzoskwiń 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Mus z brzoskwiń 100 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Obiad	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Papka ob () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )	Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )				Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Grysikowa () 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 75 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 978.23 kcal; Białko ogółem: 39.18 g; Tłuszcz: 15.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.68 g; Węglowodany ogółem: 172.48 g; W tym cukry: 7.02 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 2.05 g;	Wartość energetyczna: 2070.39 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 265.98 g; W tym cukry: 53.05 g; Błonnik pok.: 21.64 g; Sól: 1.55 g;	Wartość energetyczna: 2001.71 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 1.50 g;	Wartość energetyczna: 2042.93 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 1.71 g;	Wartość energetyczna: 2566.51 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 412.74 g; W tym cukry: 100.69 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2696.84 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 407.69 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2389.24 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g; W tym cukry: 106.11 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2432.06 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 98.85 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 3.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR I A Płynna modyfikowana	KRK- NAR II A Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR II B Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR II C Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III Niskoresztkowa,niskolaktozowa-mielona	KRK- NAR III A Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR III B Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR III D Zapierająca dziecięca- mielona	
2025-03--16 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml ( GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane. () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)				Jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	Grysikowa () 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.) Mus z ananasa 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK.) Mus z ananasa 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Mus z ananasa 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt				Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( może zawierać: GLU PSZ.)			
		Wartość energetyczna: 948.23 kcal; Białko ogółem: 37.08 g; Tłuszcz: 14.88 g; Kw. tł. nasy.: 3.08 g; Węglowodany ogółem: 169.38 g; W tym cukry: 4.92 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sól: 1.97 g;	Wartość energetyczna: 1916.97 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 253.83 g; W tym cukry: 37.82 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sól: 1.46 g;	Wartość energetyczna: 1958.70 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 1.49 g;	Wartość energetyczna: 1967.70 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 252.88 g; W tym cukry: 37.16 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sól: 1.72 g;	Wartość energetyczna: 2364.04 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2392.11 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 354.83 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 2324.05 kcal; Białko ogółem: 92.94 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 103.03 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2208.89 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 105.77 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 4.39 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,