

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/ | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04 poniedziałek | <b>Śniadanie</b>                 | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata strzępiasta czerwona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                                                                    | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata strzępiasta czerwona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                                                                                                                                  | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata strzępiasta czerwona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                                                                | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Salata strzępiasta czerwona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                                                                    | Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )                 |
|                         | <b>II ŚN</b>                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Galaretka o smaku cytrynowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | <b>Obiad</b>                     | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                           | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                           | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                       | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                | Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                         | <b>PD</b>                        | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         | <b>Kolacja</b>                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Rukola 10 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Rukola 10 g                                 |
|                         | <b>PN</b>                        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         |                                  | Wartość energetyczna: 2364.84 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 353.06 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 5.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2662.23 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 383.21 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.60 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2676.25 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 390.07 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 6.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2404.56 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 383.74 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1387.97 kcal; Białko ogółem: 54.31 g; Tłuszcz: 35.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 214.92 g; W tym cukry: 45.53 g; Błonnik pok.: 11.25 g; Sól: 2.06 g;                                                                                                                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2025-08-05 wtorek | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>II ŚN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>PD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>PN</b>                                 |
|                   | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidorki koktajlowe 70 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )                                                    | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Roszponka 10 g                                                                                                                                                                      | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidorki koktajlowe 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Roszponka 10 g                                                                                                                                                  | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidorki koktajlowe 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Roszponka 10 g                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Roszponka 10 g                                                                                                                           |                                           |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |
|                   | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                     | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 80 g<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml                                | Brokułowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Seler z pietruszką gotowany z natką z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml |                                           |
|                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |
|                   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pasta warzywna (bez pieprzu) () 25 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                      |                                           |
|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |
|                   | Wartość energetyczna: 2462.82 kcal;<br>Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 5.81 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2688.78 kcal;<br>Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2812.21 kcal;<br>Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 397.47 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2433.13 kcal;<br>Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g; W tym cukry: 119.07 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 5.71 g;                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1536.31 kcal; Białko ogółem: 47.71 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 225.90 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 2.70 g;                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2025-08-06 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                       | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Mix салат 10 g | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |                                           |
|                  | II ŚN     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                 | Pieczarkowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml            | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 150 g<br>Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                             | Jarzynowa z makaronem dieta ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 80 g<br>Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy ( ) 30 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem ( ) 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )          |                                           |
|                  | PD        | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                          |                                           |
|                  | PN        | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2159.63 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 316.89 g; W tym cukry: 99.49 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.42 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 288.16 g; W tym cukry: 71.96 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 9.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2362.55 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 312.09 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2036.65 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 116.87 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 8.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1289.32 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 183.19 g; W tym cukry: 83.28 g; Błonnik pok.: 11.89 g; Sól: 3.32 g;                                                                                                                                                                                                                                             |                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |                                                                                                                                                                                                | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| 2025-08-07 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                               | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                         | Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                             |                                           |  |
|                     | II ŚN                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |  |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                          | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                              | Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Galaretko o smaku cytrynowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz biały z ziemniakami ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*( ) 150 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Galaretko o smaku cytrynowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |  |
|                     | PD                                                                                                                                                                                             | Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |  |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL,</u><br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL,</u><br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL,</u><br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL,</u><br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) ( ) 50 g ( <u>SEL,</u><br><u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |                                           |  |
|                     | PN                                                                                                                                                                                             | Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |  |
|                     | Wartość energetyczna: 2454.72 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 116.37 g; Błonnik pok.: 41.23 g; Sól: 9.40 g; | Wartość energetyczna: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 7.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2317.30 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 109.09 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1326.85 kcal; Białko ogółem: 47.70 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 207.46 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 2.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/ | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety<br>ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety<br>karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- NAR VIII<br>Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2<br>lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3<br>lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-08 piątek | <b>Śniadanie</b>                 | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g                                                                                                  | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g                                                            | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                    | Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | <b>II ŚN</b>                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | <b>Obiad</b>                     | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                                                                                                                                                              | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 150 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                                                                                           | Szpinakowa z zacierką () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 80 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> ) |
|                   | <b>PD</b>                        | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | <b>Kolacja</b>                   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )    | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                          |
|                   | <b>PN</b>                        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   |                                  | Wartość energetyczna: 2338.33 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 118.89 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 5.89 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2623.76 kcal; Białko ogółem: 108.62 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 82.52 g; Błonnik pok.: 33.80 g; Sól: 6.94 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2560.85 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 337.86 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2271.22 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 121.90 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 5.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1372.00 kcal; Białko ogółem: 51.52 g; Tłuszcz: 36.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; Węglowodany ogółem: 214.65 g; W tym cukry: 83.57 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 2.40 g;                                                                                                                                                                                                                                                         |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota | Śniadanie | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                         | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                  | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                     |                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Kaszanka wp z cebulką 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kapusta zasmażana () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g                                 | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 150 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koperkowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 80 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g                                                                                                                            |                                           |
|                   | PD        | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |
|                   | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka pieczona, łopátka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |                                           |
|                   | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2158.39 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 88.69 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2359.38 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 96.58 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 6.32 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2568.36 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 99.54 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2226.83 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 99.83 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 6.12 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1475.91 kcal; Białko ogółem: 54.16 g; Tłuszcz: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 194.35 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 3.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |           | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2025-08-10 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Papryka konserwowa 70 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 10 g                                                               | Chleb Graham 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko 150 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 10 g                                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Papryka konserwowa 70 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Roszponka 10 g                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Twarożek 25 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u></b> )<br>Roszponka 10 g                                                                           |                                           |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )                                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )     | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                        | Rosół z makaronem () 400 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 150 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )                                                                                                                                                                           | Rosół z makaronem () 150 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 80 g<br>Potrawka drobiowa () 100 g ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                        |                                           |
|                      | PD        | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |
|                      | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Sałata zielona 10 g |                                           |
|                      | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                           |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2527.93 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 101.94 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 271.97 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 7.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2603.11 kcal; Białko ogółem: 150.88 g; Tłuszcz: 110.09 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 8.32 g;                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2797.67 kcal; Białko ogółem: 153.39 g; Tłuszcz: 113.67 g; Kw. tł. nasy.: 45.42 g; Węglowodany ogółem: 301.04 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 9.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2519.31 kcal; Białko ogółem: 137.93 g; Tłuszcz: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 289.23 g; W tym cukry: 98.16 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 7.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1413.75 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 204.49 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 2.83 g;                                                                                                                                                                                                                 |                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |           | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2025-08-11 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Sałata zielona 10 g |                                           |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                | Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                         | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                           | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                                                                                               | Wielowarzywna z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 80 g<br>Mus z jabłek () z/c 50 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                     |                                           |
|                         | PD        | Arbuz 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |
|                         | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 70 g                                                                                                                         | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Pomidor 70 g                                                                                                                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 70 g                                                                                                                         | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 25 g                                                                                                       |                                           |
|                         | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2293.22 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 126.76 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 5.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2628.06 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 88.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 374.53 g; W tym cukry: 129.12 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 5.14 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2434.40 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 397.62 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 5.71 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2362.10 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 381.91 g; W tym cukry: 146.67 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 4.66 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1252.79 kcal; Białko ogółem: 36.36 g; Tłuszcz: 30.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 214.79 g; W tym cukry: 97.37 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 1.91 g;                                                                                                                                                                                                             |                                           |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | Śniadanie | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Rukola 10 g | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                   | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Rukola 10 g                                                                                                   | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Rukola 10 g     | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Rukola 10 g                                                  |                                           |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                 | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> ) | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g<br>Serek homo. naturalny 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g | Solferino () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane () 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g |                                           |
|                   | PD        | Nektarynka 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |
|                   | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 20 g                     | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek świeży 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                         | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta warzywna () 25 g ( <u>SEL</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                        |                                           |
|                   | PN        | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2561.88 kcal;<br>Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 354.49 g; W tym cukry: 84.98 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 5.93 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2491.23 kcal;<br>Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 7.17 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2641.47 kcal;<br>Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 353.33 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 8.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2404.98 kcal;<br>Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 5.90 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1560.77 kcal; Białko ogółem: 58.06 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 220.47 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 2.79 g;                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/ |                                                                                                                                                                                                | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-08-13 środa                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłka prażone b/c 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                      | Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłka prażone b/c 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                              | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłka prażone b/c 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                          | Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłka prażone b/c 150 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                  | II ŚN                                                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                  | Obiad                                                                                                                                                                                          | Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                | Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                | Grysikowa ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 150 g<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g<br>Sos bazyliowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )              | Grysikowa ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 80 g<br>Budyń z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos bazyliowy ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g |  |
|                                  | PD                                                                                                                                                                                             | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                           | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata lodowa 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Sałata lodowa 10 g                   |  |
| PN                               | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                  | Wartość energetyczna: 2252.93 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 6.09 g; | Wartość energetyczna: 2211.90 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 79.22 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 5.77 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2338.88 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 362.61 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 6.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2184.28 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 44.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 360.66 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1488.76 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 33.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 2.75 g;                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 2025-08-14 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomidor 70 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomidor 70 g       | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomidor 70 g           | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomidor 70 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> )<br>Mix салат 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g  |                                           |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kiwi (g) 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Banan 200 g                                                                                                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
|                     | PD        | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
|                     | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                               | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                            | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z ciecierzycy () 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                               | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Sałata zielona 10 g |                                           |
|                     | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                           |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2479.81 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 6.19 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2433.13 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 85.66 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 5.81 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2377.43 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 7.54 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2256.90 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 66.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 346.10 g; W tym cukry: 101.96 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 5.82 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1280.69 kcal; Białko ogółem: 47.00 g; Tłuszcz: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 189.93 g; W tym cukry: 67.54 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 2.93 g;                                                                                                                                                                                         |                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/ | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-15 piątek | <b>Śniadanie</b>                 | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                            | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                            | Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g                                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                                                                                            | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko pieczone 150 g      |
|                   | <b>II ŚN</b>                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | <b>Obiad</b>                     | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                         | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                         | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 150 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                        | Ryżowa () 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane () 80 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | <b>PD</b>                        | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | <b>Kolacja</b>                   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )        | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka świeża 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Sałata zielona 10 g                                      |
|                   | <b>PN</b>                        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |                                  | Wartość energetyczna: 2241.24 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 5.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2379.88 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 348.69 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.49 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2555.53 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 381.51 g; W tym cukry: 80.34 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2143.28 kcal; Białko ogółem: 83.21 g; Tłuszcz: 49.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 5.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1442.86 kcal; Białko ogółem: 55.02 g; Tłuszcz: 39.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 87.94 g; Błonnik pok.: 14.21 g; Sól: 2.31 g;                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety<br>ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety<br>karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VIII<br>Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2<br>lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3<br>lat |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 2025-08-16 sobota | Śniadanie | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Pomidor 70 g                                        | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Pomidor 70 g                                                  | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Pomidor 70 g                                                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Pomidor 70 g                               | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> )<br>Rukola 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor b/skórki 25 g                          |                                              |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Mus z jabłek () z/c 50 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                              |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g                                                                                                                                                     | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g                                                                 | Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g                                                                                             | Selerowa z ziemniakami () 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ</b> )<br>Potrawka drobiowa () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g                                                         |                                              |
|                   | PD        | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |
|                   | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Sałatka wiosenna () 100 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Sałatka wiosenna - diety 50 g |                                              |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2100.93 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.91 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2143.29 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 303.28 g; W tym cukry: 65.44 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 7.89 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2298.54 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 8.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2041.70 kcal; Białko ogółem: 81.92 g; Tłuszcz: 57.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 85.74 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 7.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1374.09 kcal; Białko ogółem: 56.35 g; Tłuszcz: 45.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 194.60 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 15.01 g; Sól: 3.56 g;                                                                                                                                                                                                   |                                              |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |                                                                                                                                                                                               | KRK- NAR VII Podstawowa/dorośli/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- NAR VII A Podstawowa/Kobiety ciężarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- NAR VII B Podstawowa/Kobiety karmiące                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- NAR VIII Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 1-2 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat |  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
| 2025-08-17 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 70 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor b/skórki 25 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                   |                                           |  |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |  |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                         | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                                                                                                                                | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 200 g<br>Schab gotowany 80 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml | Pomidorowa z makaronem ( ) 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 150 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )                                                                              | Pomidorowa z makaronem ( ) 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki młode gotowane ( ) 80 g<br>Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny ( ) 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 150 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g |                                           |  |
|                      | PD                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |  |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka konserwowa 70 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka konserwowa 70 g                                                                                                                                            | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 70 g                                                                                                             | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka konserwowa 70 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor b/skórki 25 g                                                                                                       |                                           |  |
|                      | PN                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |  |
|                      | Wartość energetyczna: 2274.63 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 312.07 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.44 g; | Wartość energetyczna: 2336.00 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 301.53 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.80 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2300.49 kcal; Białko ogółem: 110.70 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 8.11 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2283.20 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 7.38 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1436.84 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 206.85 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 2.83 g;                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                           |  |

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,