

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g 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>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 20 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Kotlet z jaj 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)			
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml		
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)						
	Wartość energetyczna: 2453.74 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 87.38 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2660.20 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2815.45 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 101.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.91 g; Węglowodany ogółem: 371.42 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2324.04 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 349.53 g; W tym cukry: 95.55 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1491.83 kcal; Białko ogółem: 51.70 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 211.61 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 14.74 g; Sól: 3.15 g;	Wartość energetyczna: 1596.06 kcal; Białko ogółem: 56.92 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 226.56 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 15.03 g; Sól: 3.29 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ryż na mleku z kakao 150 g (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron 150 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron 80 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy mm 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy* 30 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	PD	Jabłko 150 g					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2185.18 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 103.77 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2453.02 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 371.65 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2354.51 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 390.20 g; W tym cukry: 122.93 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 1665.79 kcal; Białko ogółem: 56.70 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 14.32 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 1770.02 kcal; Białko ogółem: 61.92 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; W tym cukry: 104.23 g; Błonnik pok.: 14.61 g; Sól: 2.92 g;

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
2025-12-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g 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, GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Rukola 10 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym z/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/bskórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2299.44 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 334.10 g; W tym cukry: 102.08 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2401.77 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 332.04 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2557.02 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 359.89 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2231.03 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1414.84 kcal; Białko ogółem: 52.69 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 220.64 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 2.95 g;

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
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Banan 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera () 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera () 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Jabłko pieczone 150 g
	PD	Banan 200 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa () 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)				
		Wartość energetyczna: 2454.24 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 366.02 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2457.75 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 89.06 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2613.00 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2388.19 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 95.63 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1552.76 kcal; Białko ogółem: 58.63 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 223.70 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 17.26 g; Sól: 2.71 g;

		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
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g 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>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE</u>)	Dyniowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE</u>)	
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2560.09 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; W tym cukry: 113.81 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2700.67 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2659.04 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 383.66 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2506.76 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 386.60 g; W tym cukry: 95.40 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1547.67 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 37.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 1655.00 kcal; Białko ogółem: 62.07 g; Tłuszcz: 40.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 266.76 g; W tym cukry: 82.16 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sól: 2.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	PD	Jabłko 150 g					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2263.50 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2504.81 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2534.45 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 354.95 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2341.81 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 32.99 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1455.27 kcal; Białko ogółem: 58.10 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 209.79 g; W tym cukry: 75.72 g; Błonnik pok.: 12.94 g; Sól: 3.31 g;	

		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
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Dramstik z kurczaka pieczony 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
	PD	Jabłko pieczone 150 g					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2684.83 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 109.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2771.96 kcal; Białko ogółem: 133.73 g; Tłuszcz: 116.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2868.96 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 115.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2628.12 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 99.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 88.35 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 1413.34 kcal; Białko ogółem: 53.77 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 210.43 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 14.29 g; Sól: 3.20 g;		

		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
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Surówka z marchwi () 50 g (<u>MLE,</u>)	
	PD	Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE,</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Pomidorki koktajlowe 70 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)					
		Wartość energetyczna: 2335.26 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 364.12 g; W tym cukry: 113.93 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2439.50 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 357.51 g; W tym cukry: 94.76 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2594.75 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 385.36 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2480.78 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 392.01 g; W tym cukry: 148.36 g; Błonnik pok.: 29.81 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1535.82 kcal; Białko ogółem: 58.91 g; Tłuszcz: 41.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 241.00 g; W tym cukry: 102.89 g; Błonnik pok.: 12.45 g; Sól: 2.36 g;	

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
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Papryka świeża 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ</u>)
	PD	Banan 200 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2193.77 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 120.38 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 2328.58 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 85.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2483.83 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2165.53 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 334.69 g; W tym cukry: 127.17 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 1361.95 kcal; Białko ogółem: 56.80 g; Tłuszcz: 39.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 201.56 g; W tym cukry: 87.96 g; Błonnik pok.: 10.14 g; Sól: 2.97 g;

		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		
2025-12-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 10 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kł M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Roszponka 10 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Roszponka 10 g Sałatka szwedzka b/c () 70 g (<u>GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml			
PN	Mandarynka 150 g						Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2409.50 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2446.25 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 336.10 g; W tym cukry: 85.44 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2537.44 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 371.80 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2246.91 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 108.98 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 1449.14 kcal; Białko ogółem: 60.48 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 226.16 g; W tym cukry: 81.32 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 2.72 g;				

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 70 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	II śN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLUPSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLUPSZ, MLE, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLUPSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLUPSZ, SEL) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLUPSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLUPSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 150 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron 80 g (GLUPSZ) Sos boloński () -dieta 100 g (GLUPSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml
	PD	Pomarańcza 150 g				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2126.48 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 82.95 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2246.43 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2384.14 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1951.26 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 317.70 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1232.44 kcal; Białko ogółem: 47.60 g; Tłuszcz: 33.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 191.65 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sól: 2.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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	
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Koktajl bananowy 180 ml (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)					
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2526.82 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g; W tym cukry: 108.62 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2677.17 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 88.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 369.60 g; W tym cukry: 108.77 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2640.57 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 384.96 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2554.19 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 390.86 g; W tym cukry: 150.79 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1545.79 kcal; Białko ogółem: 54.38 g; Tłuszcz: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.37 g; Węglowodany ogółem: 248.64 g; W tym cukry: 128.44 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 1655.36 kcal; Białko ogółem: 59.33 g; Tłuszcz: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g; W tym cukry: 135.53 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 2.91 g;	

		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
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzanych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzanych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi () 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)		
	PD	Jabłko pieczone 150 g					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2229.18 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 106.37 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2270.86 kcal; Białko ogółem: 93.78 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2426.11 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; Węglowodany ogółem: 366.36 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2150.28 kcal; Białko ogółem: 82.43 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 343.50 g; W tym cukry: 107.91 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1399.56 kcal; Białko ogółem: 54.32 g; Tłuszcz: 41.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 208.27 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 14.57 g; Sól: 3.79 g;	

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
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 70 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ,</u>)				
		Wartość energetyczna: 2248.30 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 66.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2170.81 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 292.06 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2179.54 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2229.16 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 78.73 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 1453.20 kcal; Białko ogółem: 58.68 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 205.67 g; W tym cukry: 52.70 g; Błonnik pok.: 14.30 g; Sól: 2.94 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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