

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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	
2026-01-19 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>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 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>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 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% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 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/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 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Dyniowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml				
	Kolejca	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	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% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 10 g	
		Wartość energetyczna: 2261.99 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2615.83 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 369.14 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 41.05 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2640.17 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 377.81 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 35.79 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2301.71 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1333.00 kcal; Białko ogółem: 51.78 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 204.81 g; W tym cukry: 46.10 g; Błonnik pok.: 8.56 g; Sól: 2.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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	
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE ,) Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Twarożek 30 g (MLE ,) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) 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 ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR ,) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ ,) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos własny () 30 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Jabłko 150 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ ,) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE ,)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	Kolejca	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 ,) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 10 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 ,) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 35 g (SEL ,) Sałata zielona 10 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2 ,) Pasta warzywna (bez pieprzu) () 35 g (SEL ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2059.98 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 52.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2353.01 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; Węglowodany ogółem: 345.29 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2478.33 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 60.91 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2066.89 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1330.38 kcal; Białko ogółem: 45.09 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 201.98 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 2.60 g;	Wartość energetyczna: 1438.02 kcal; Białko ogółem: 51.72 g; Tłuszcz: 42.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 218.32 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sól: 2.82 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Płatki 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 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.</u>) Chleb Graham 60 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 10 g Pomidor 50 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.</u>) 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>) 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Płatki 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi () 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	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% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2169.64 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2227.70 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 293.16 g; W tym cukry: 63.25 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2381.06 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 317.63 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2030.24 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 308.44 g; W tym cukry: 110.03 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1251.55 kcal; Białko ogółem: 52.94 g; Tłuszcz: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 175.10 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 3.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-22 czwartek	Śniadanie Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (MLE,) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,)		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 150 g (SEL, GLU JĘCZ,) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
PD	Mandarynka 150 g	Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 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 pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 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% 10 g (MLE,) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 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 pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2305.36 kcal; Białko ogółem: 72.46 g; Tłuszcz: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2090.57 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2256.17 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 50.32 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2159.93 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 322.69 g; W tym cukry: 78.11 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 1153.22 kcal; Białko ogółem: 43.17 g; Tłuszcz: 33.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 176.84 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 14.99 g; Sól: 2.41 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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	
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sałata zielona 10 g		
	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 pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml		
	PD	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)			
	Kolejca	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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2301.82 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2433.30 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2370.39 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 339.85 g; W tym cukry: 63.27 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2207.01 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 327.18 g; W tym cukry: 96.05 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 5.01 g;	Wartość energetyczna: 1269.29 kcal; Białko ogółem: 50.03 g; Tłuszcz: 35.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 193.63 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 12.60 g; Sól: 2.26 g;	Wartość energetyczna: 1373.52 kcal; Białko ogółem: 55.25 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 208.57 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 12.89 g; Sól: 2.40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-24 sobota	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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 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) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	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) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) 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) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g (GOR.) Kaszanika wp z cebulką 100 g (GLU PSZ.) Kapusta zasmażana () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE)	
	Kolacja	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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Sałata zielona 10 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% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2009.77 kcal; Białko ogółem: 70.56 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2218.70 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2440.97 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2038.96 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 1340.21 kcal; Białko ogółem: 54.67 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 180.24 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 9.47 g; Sól: 2.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-25 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	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 Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	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		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 80 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		
	Kolejca	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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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.) 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2462.81 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 268.14 g; W tym cukry: 72.17 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2612.78 kcal; Białko ogółem: 148.91 g; Tłuszcz: 110.07 g; Kw. tł. nasy.: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2807.35 kcal; Białko ogółem: 151.43 g; Tłuszcz: 113.65 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2435.48 kcal; Białko ogółem: 134.23 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 280.73 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 1358.62 kcal; Białko ogółem: 62.36 g; Tłuszcz: 36.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 198.45 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sól: 2.75 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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