

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-16, 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 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 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>) 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		Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
	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	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			
	Kolacja	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, SOJ, 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 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, SOJ, 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, SOJ, 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>) 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, SOJ, 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	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1980.58 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2287.02 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 71.19 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2438.29 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 1739.93 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; W tym cukry: 65.18 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 1078.39 kcal; Białko ogółem: 47.14 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 146.29 g; W tym cukry: 31.36 g; Błonnik pok.: 6.91 g; Sól: 2.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-17 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> ,) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 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> ,) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 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> ,) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 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> ,) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 30 g (<u>MLE</u> ,) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Salata 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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g	Biskopiy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	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> ,) Galeетка drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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> ,) 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 50 g Salata 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> ,) 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 50 g Salata 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> ,) 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 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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> ,) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2010.85 kcal; Białko ogółem: 82.53 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2297.29 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2411.29 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 355.04 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2020.84 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1302.74 kcal; Białko ogółem: 44.20 g; Tłuszcz: 40.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 195.44 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 12.19 g; Sól: 2.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-18 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata 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	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 10 g (<u>GLU PSZ</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	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 10 g (<u>GLU PSZ</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	Krem z dyni 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Grzanki pełnoziarniste () 10 g (<u>GLU PSZ</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 Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Krem z dyni 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ</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 Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 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>)	
	Kolacja	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>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2100.90 kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2200.81 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 34.68 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2356.06 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2397.50 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 351.33 g; W tym cukry: 119.26 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1507.85 kcal; Białko ogółem: 56.70 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 227.52 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 8.85 g; Sól: 2.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-19 czwartek	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 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.</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 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata 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>) 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		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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	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, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2371.00 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 363.65 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2222.69 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2379.90 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 36.96 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2107.01 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 59.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 321.34 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 1159.38 kcal; Białko ogółem: 44.79 g; Tłuszcz: 33.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 176.86 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 2.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-20 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 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>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) 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 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</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 oprószone 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 oprószone 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>)	
	Kolacja	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</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>) 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2240.85 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 73.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 313.85 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2357.76 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2291.61 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; W tym cukry: 60.24 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2160.17 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 316.11 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 1236.15 kcal; Białko ogółem: 49.11 g; Tłuszcz: 35.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 185.68 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 10.98 g; Sól: 2.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-21 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> ,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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> ,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 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> ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 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> ,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</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> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Banana 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Kaszanka wp z cebulką 100 g (<u>GOR</u> ,) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) 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 (<u>MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) 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 (<u>MLE, SEL</u> ,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	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> ,) Szyńka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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> ,) Szyńka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Ogórek kiszony 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> ,) Szyńka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u> ,) 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> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szyńka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1948.92 kcal; Białko ogółem: 69.14 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 280.97 g; W tym cukry: 61.34 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2258.40 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2458.20 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 77.64 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2056.64 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 305.15 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.78 kcal; Białko ogółem: 55.62 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 177.53 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 7.06 g; Sól: 2.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 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>) 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, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 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, JAJ, 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, JAJ, 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>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	
	Kolacja	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) 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 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>) 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 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>) 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2399.85 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; Węglowodany ogółem: 253.04 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2536.08 kcal; Białko ogółem: 146.64 g; Tłuszcz: 109.78 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 251.59 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2732.29 kcal; Białko ogółem: 149.21 g; Tłuszcz: 113.37 g; Kw. tł. nasy.: 45.45 g; Węglowodany ogółem: 289.63 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2386.66 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g; W tym cukry: 90.85 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 1310.74 kcal; Białko ogółem: 58.82 g; Tłuszcz: 35.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 191.42 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 2.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-23 poniedziałek	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 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,</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>) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Mandarynka 150 g	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml			Mandarynka 150 g
	Kolacja	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 papryki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2075.60 kcal; Białko ogółem: 68.30 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 92.57 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2410.45 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2229.45 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2157.14 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 1090.62 kcal; Białko ogółem: 33.97 g; Tłuszcz: 29.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 179.51 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sól: 1.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt truskawkowy 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 pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	II śN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jabłko 150 g	Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinią w syropie i bananem) 150 g		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinią w syropie i bananem) 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</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 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</u> , <u>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 b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> ,) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2110.25 kcal; Białko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2010.81 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; W tym cukry: 45.99 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2163.18 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 310.74 g; W tym cukry: 42.62 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2004.90 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 96.91 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1241.95 kcal; Białko ogółem: 52.70 g; Tłuszcz: 33.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 192.93 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 11.75 g; Sól: 2.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-25 środa	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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 150 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 150 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</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>) Sałata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udzca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2036.32 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 68.88 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2068.64 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; W tym cukry: 42.15 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2223.89 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 326.34 g; W tym cukry: 42.02 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1963.11 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 22.50 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1300.92 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Tłuszcz: 33.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 205.84 g; W tym cukry: 31.90 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sól: 2.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 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 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 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		Kiwi (g) 80 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Banan 200 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 mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	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 ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2232.80 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 2163.89 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; W tym cukry: 75.56 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2226.11 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1987.66 kcal; Białko ogółem: 69.63 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; W tym cukry: 91.85 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1158.29 kcal; Białko ogółem: 43.04 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 165.79 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 10.14 g; Sól: 2.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-27 piątek	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 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>) 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>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem *. 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem *. 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem *. 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem *. 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem *. 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabikami* b/c 300 ml		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	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>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2108.95 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 322.30 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2280.59 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2456.24 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; W tym cukry: 60.72 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2043.82 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1341.88 kcal; Białko ogółem: 52.80 g; Tłuszcz: 36.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 208.03 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 12.29 g; Sól: 2.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-28 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 50 g Rukola 10 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 50 g Rukola 10 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) 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 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> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u> ,) Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	
	Kolacja	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> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) 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> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) 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> ,) 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> ,) Salatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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> ,) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1983.10 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2089.44 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 286.98 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2244.69 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 59.02 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 1961.26 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 294.52 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1219.76 kcal; Białko ogółem: 46.97 g; Tłuszcz: 38.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 179.83 g; W tym cukry: 51.51 g; Błonnik pok.: 9.77 g; Sól: 2.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 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>) Pieczeń myśliwska-wędlina wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</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 makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 80 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/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>) Papryka konserwowa 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 2245.10 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2298.67 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 292.02 g; W tym cukry: 34.54 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2256.25 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; W tym cukry: 36.14 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2249.12 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 61.65 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1336.86 kcal; Białko ogółem: 55.33 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 189.50 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 8.60 g; Sól: 2.68 g;

2026-02-16 poniedziałek		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	
	Kolacja	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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1078.39 kcal; Białko ogółem: 47.14 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 146.29 g; W tym cukry: 31.36 g; Błonnik pok.: 6.91 g; Sól: 2.44 g;

2026-02-17 wtorek		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	Zacierka 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>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1410.37 kcal; Białko ogółem: 50.83 g; Tłuszcz: 42.41 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 211.78 g; W tym cukry: 73.34 g; Błonnik pok.: 12.19 g; Sól: 2.76 g;

KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-02-18 środa	Śniadanie Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad Krem z dyni 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Grzanki pszenne () 10 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 Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD Budyń o smaku waniliowym z syropem o smaku malinowym 150 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja Makaron drobny 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>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
Wartość energetyczna: 1641.70 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 246.00 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 9.73 g; Sól: 2.26 g;	

		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1159.38 kcal; Białko ogółem: 44.79 g; Tłuszcz: 33.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 176.86 g; W tym cukry: 48.35 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 2.78 g;	

2026-02-20 piątek	KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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>) Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</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>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1340.38 kcal; Białko ogółem: 54.33 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 200.62 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sól: 2.34 g;

		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1351.78 kcal; Białko ogółem: 55.62 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 177.53 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 7.06 g; Sól: 2.52 g;

KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</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>) Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml
	Kolacja 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
Wartość energetyczna: 1310.74 kcal; Białko ogółem: 58.82 g; Tłuszcz: 35.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 191.42 g; W tym cukry: 86.20 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 2.68 g;	

		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Mandarynka 150 g
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1090.62 kcal; Białko ogółem: 33.97 g; Tłuszcz: 29.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 179.51 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sól: 1.89 g;

2026-02-24 wtorek		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 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 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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g
	Obiad	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami (z brzoskwinia w syropie i bananem) 150 g
	Kolacja	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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1241.95 kcal; Białko ogółem: 52.70 g; Tłuszcz: 33.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 192.93 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 11.75 g; Sól: 2.78 g;

		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</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>) Sałata zielona 10 g Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1300.92 kcal; Białko ogółem: 51.21 g; Tłuszcz: 33.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 205.84 g; W tym cukry: 31.90 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sól: 2.56 g;

		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 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 25 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN	Kiwi (g) 80 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	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</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1158.29 kcal; Białko ogółem: 43.04 g; Tłuszcz: 38.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 165.79 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 10.14 g; Sól: 2.70 g;

KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-02-27 piątek	Śniadanie 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml
	Obiad Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem *. 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja Zacierka 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
Wartość energetyczna: 1435.91 kcal; Białko ogółem: 56.40 g; Tłuszcz: 36.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 225.62 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 12.30 g; Sól: 2.40 g;	

2026-02-28 sobota		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płatki pszenne 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1325.94 kcal; Białko ogółem: 52.20 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 195.27 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sól: 3.03 g;

2026-03-01 niedziela		KRK- NAR VIII A Podstawowa/dzieci 2-3 lat
	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SÓL</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)
	Kolacja	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 Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		Wartość energetyczna: 1336.86 kcal; Białko ogółem: 55.33 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 189.50 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 8.60 g; Sól: 2.68 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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,