

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/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>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Kotlet z jaj 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PZ	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2297.16 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 338.50 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2542.58 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 95.85 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2697.83 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2241.59 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; W tym cukry: 94.07 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1501.61 kcal; Białko ogółem: 54.45 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 218.90 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 12.89 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Salata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ,) Ogórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU, ZYT, GLU JECZ</u> ,) 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 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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		Ryż na mleku z kakao 150 g (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ,) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> ,) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Klopsik wieprzowy mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Rozszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ,) Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</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 Rozszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> ,) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Jabłko 150 g			
		Wartość energetyczna: 1881.06 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 277.18 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2044.31 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; W tym cukry: 78.07 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2271.32 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2125.40 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 347.86 g; W tym cukry: 93.68 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 1615.56 kcal; Białko ogółem: 58.90 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 256.43 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 12.51 g; Sól: 2.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Mandarynka 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mandarynka 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II śN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretka o smaku truskawkowym 150 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Cwikła z chrzanem 150 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Gryskowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2346.51 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 350.50 g; W tym cukry: 104.82 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2354.14 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 324.16 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2285.43 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 317.36 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2213.19 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 346.55 g; W tym cukry: 98.36 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 1182.02 kcal; Białko ogółem: 45.48 g; Tłuszcz: 32.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 184.38 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sól: 2.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 35 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> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> ,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ,) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (<u>JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ,) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (<u>JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ,) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (<u>JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i selera 100 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ,) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 350 g (<u>JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi i selera 50 g (<u>MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> ,) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u> ,) Salatka jarzynowa 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ,) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	P		Banan 200 g			
		Wartość energetyczna: 2285.69 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; W tym cukry: 110.22 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2314.03 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 80.00 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2469.28 kcal; Białko ogółem: 111.11 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2338.64 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g; W tym cukry: 112.26 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1562.23 kcal; Białko ogółem: 59.17 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 234.46 g; W tym cukry: 71.91 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 2.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2372.92 kcal; Bialko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 356.72 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 5.27 g;	Wartość energetyczna: 2488.16 kcal; Bialko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2477.91 kcal; Bialko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.40 g; Węglowodany ogółem: 352.22 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2311.90 kcal; Bialko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; W tym cukry: 106.06 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1335.66 kcal; Bialko ogółem: 49.98 g; Tłuszcz: 33.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 213.58 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 11.02 g; Sól: 2.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02 ,) Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE ,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (MLE, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ ,) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ ,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR ,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ ,)		Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2066.09 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2369.04 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 85.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2353.10 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 322.33 g; W tym cukry: 62.65 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2156.04 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 317.58 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 1295.78 kcal; Białko ogółem: 57.02 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 173.99 g; W tym cukry: 50.85 g; Błonnik pok.: 10.99 g; Sól: 2.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	II śN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i 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 białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona 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 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona 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 białej z koperkiem i 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>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* 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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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 słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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 słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g 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 i siemienia z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2416.45 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 97.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 281.97 g; W tym cukry: 70.61 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2466.53 kcal; Białko ogółem: 130.80 g; Tłuszcz: 103.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2563.53 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 102.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 46.28 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2367.72 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1216.52 kcal; Białko ogółem: 46.63 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; Węglowodany ogółem: 176.70 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-09 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidor 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) 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>) Ser żółty 50 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>) Serek homo. naturalny 40 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
	☞	Pomarańcza 70 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		Pomarańcza 70 g	
		Wartość energetyczna: 2161.63 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 341.54 g; W tym cukry: 98.68 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2213.95 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; W tym cukry: 73.11 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2369.20 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2307.14 kcal; Białko ogółem: 92.53 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 369.44 g; W tym cukry: 133.11 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1422.40 kcal; Białko ogółem: 56.35 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 224.95 g; W tym cukry: 94.24 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 2.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 10 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 10 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 10 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Rukola 10 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Bulka 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> ,) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)
	II śN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kompot owocowy* z/c 150 ml Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Rzodkiew biała 70 g Salata 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> ,) Rzodkiew biała 70 g Salata 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> ,) Rzodkiew biała 70 g Salata 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> ,) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Rzodkiew biała 70 g Salata lodowa 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ,) Pomidor b/skórki 25 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Banan 200 g			
		Wartość energetyczna: 2040.61 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2156.09 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 287.93 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2311.34 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2027.43 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 328.51 g; W tym cukry: 123.20 g; Błonnik pok.: 25.76 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1302.90 kcal; Białko ogółem: 48.74 g; Tłuszcz: 37.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 203.53 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 11.26 g; Sól: 2.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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>)	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>) Serek homo. naturalny 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>)	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>) Serek homo. naturalny 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>)	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 Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	☞	Mandarynka 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2302.77 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2200.70 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 44.68 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2274.49 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 322.37 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2071.79 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1162.97 kcal; Białko ogółem: 55.09 g; Tłuszcz: 31.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 171.94 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 2.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Twarożek 60 g (<u>MLE,</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 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u> Twarożek 60 g (<u>MLE,</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 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Twarożek 60 g (<u>MLE,</u> Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u> Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u> Twarożek 25 g (<u>MLE,</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> Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> Pomarańcza 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u> Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE,</u> Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u> Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u> Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u> Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> Makaron 80 g (<u>GLU PSZ,</u> Sos boloński -dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u> Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g (<u>może zawierać: SEL,</u> Kompot owocowy* 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> Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u> Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g 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 70 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> Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u> Ogórek kiszony 70 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
	Pr	Jabłko pieczone 150 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2007.83 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2070.74 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 272.84 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2204.32 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1785.25 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1099.93 kcal; Białko ogółem: 46.20 g; Tłuszcz: 33.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 160.39 g; W tym cukry: 55.71 g; Błonnik pok.: 12.34 g; Sól: 2.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-13 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z ryby (Dorsz) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) 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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Banan 200 g				
		Wartość energetyczna: 2481.00 kcal; Białko ogółem: 94.58 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 380.12 g; W tym cukry: 141.22 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2519.13 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 116.07 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2473.17 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 117.77 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 2397.88 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 382.58 g; W tym cukry: 154.33 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1440.53 kcal; Białko ogółem: 47.54 g; Tłuszcz: 34.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 246.10 g; W tym cukry: 124.90 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sól: 2.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-14 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> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ,) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 60 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL</u> ,) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki oprószone 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> ,) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pomidor 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 dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone [Por] x 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2048.02 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1905.09 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2139.65 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 75.13 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1859.67 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 1168.47 kcal; Białko ogółem: 46.41 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 166.89 g; W tym cukry: 59.10 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 3.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Jabłko 150 g			
		Wartość energetyczna: 2126.47 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1959.97 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 262.99 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1959.36 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2077.73 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1278.29 kcal; Białko ogółem: 54.14 g; Tłuszcz: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 178.73 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 10.90 g; Sól: 2.55 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 - 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,