

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 200 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)			Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 200 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt							Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 1040.48 kcal; Białko ogółem: 34.94 g; Tłuszcz: 13.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.07 g; Węglowodany ogółem: 199.17 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 7.65 g; Sód: 810.15 mg;	Wartość energetyczna: 1931.84 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 65.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 262.59 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sód: 601.46 mg;	Wartość energetyczna: 1953.26 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 284.53 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 600.07 mg;	Wartość energetyczna: 2086.82 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 726.78 mg;	Wartość energetyczna: 2154.05 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 341.80 g; W tym cukry: 101.78 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sód: 2219.70 mg;	Wartość energetyczna: 2003.22 kcal; Białko ogółem: 74.73 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sód: 2021.92 mg;	Wartość energetyczna: 2059.26 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 316.22 g; W tym cukry: 119.85 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sód: 1878.67 mg;	Wartość energetyczna: 1926.28 kcal; Białko ogółem: 50.09 g; Tłuszcz: 34.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 108.36 g; Błonnik pok.: 18.08 g; Sód: 1480.05 mg;

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakt- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopci b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galeretka o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml					
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galeretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Galeretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galeretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN			Mus- przecier owocowy jabko 100g (tubka) 1 szt						Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 1874.24 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 233.46 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 601.82 mg;	Wartość energetyczna: 1876.86 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 256.34 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 621.33 mg;	Wartość energetyczna: 2061.77 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g; W tym cukry: 63.46 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 719.56 mg;	Wartość energetyczna: 2283.80 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 2273.03 mg;	Wartość energetyczna: 2222.02 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 362.92 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sód: 2197.94 mg;	Wartość energetyczna: 2108.10 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sód: 1937.98 mg;	Wartość energetyczna: 2048.73 kcal; Białko ogółem: 55.89 g; Tłuszcz: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; W tym cukry: 86.95 g; Błonnik pok.: 13.65 g; Sód: 1342.53 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR IIId D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIla D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIlb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIla/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
II/ŚN	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g			
Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
Kolacja	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33L 1 szt							Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 1048.08 kcal; Białko ogółem: 36.00 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 198.22 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 755.01 mg;	Wartość energetyczna: 2077.44 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 292.34 g; W tym cukry: 46.17 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 679.82 mg;	Wartość energetyczna: 2099.59 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 696.33 mg;	Wartość energetyczna: 2267.27 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 890.21 mg;	Wartość energetyczna: 2124.37 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 348.96 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sód: 1989.59 mg;	Wartość energetyczna: 1991.97 kcal; Białko ogółem: 70.63 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 1965.47 mg;	Wartość energetyczna: 2136.24 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 336.12 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sód: 1795.60 mg;	Wartość energetyczna: 1827.32 kcal; Białko ogółem: 49.92 g; Tłuszcz: 34.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sód: 1542.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Banan 200 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Banan 200 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)								
	Wartość energetyczna: 968.29 kcal; Białko ogółem: 38.76 g; Tłuszcz: 15.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.66 g; Węglowodany ogółem: 170.05 g; W tym cukry: 5.80 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 808.98 mg;	Wartość energetyczna: 2032.14 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 27.57 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 1779.32 mg;	Wartość energetyczna: 2054.29 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 1795.83 mg;	Wartość energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sód: 1886.76 mg;	Wartość energetyczna: 2286.52 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 18.51 g; Sód: 3433.76 mg;	Wartość energetyczna: 2169.29 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 3157.39 mg;	Wartość energetyczna: 2137.83 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 16.27 g; Sód: 3127.61 mg;	Wartość energetyczna: 2118.34 kcal; Białko ogółem: 56.06 g; Tłuszcz: 39.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 398.63 g; W tym cukry: 125.59 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sód: 1502.04 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z ananasa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</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) (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 90 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt						
		Wartość energetyczna: 900.68 kcal; Białko ogółem: 35.80 g; Tłuszcz: 13.78 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 160.73 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 737.28 mg;	Wartość energetyczna: 2020.14 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 269.66 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 579.82 mg;	Wartość energetyczna: 2042.29 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 596.33 mg;	Wartość energetyczna: 2191.07 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sód: 751.86 mg;	Wartość energetyczna: 2232.53 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sód: 1920.14 mg;	Wartość energetyczna: 2035.53 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 47.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sód: 1969.00 mg;	Wartość energetyczna: 2213.30 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 107.73 g; Błonnik pok.: 15.64 g; Sód: 1719.34 mg;	Wartość energetyczna: 1842.01 kcal; Białko ogółem: 50.02 g; Tłuszcz: 31.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 328.67 g; W tym cukry: 96.55 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sód: 1699.85 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR IIId D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIla D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIlb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIla/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-04 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kiełk ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u>) Dżem 50 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II SN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Mus z jabłek () b/c 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Mus z jabłek () b/c 150 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Mus z jabłek () z/c 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 200 ml				
	Kolacja	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 926.06 kcal; Białko ogółem: 34.59 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 166.42 g; W tym cukry: 17.01 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 769.21 mg;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 256.35 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 606.02 mg;	Wartość energetyczna: 1940.31 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 276.77 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 607.98 mg;	Wartość energetyczna: 2036.04 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sód: 665.76 mg;	Wartość energetyczna: 2251.11 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 343.44 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sód: 2905.01 mg;	Wartość energetyczna: 2058.85 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 342.49 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2428.26 mg;	Wartość energetyczna: 2115.80 kcal; Białko ogółem: 74.44 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 95.75 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sód: 1963.65 mg;	Wartość energetyczna: 2032.08 kcal; Białko ogółem: 50.37 g; Tłuszcz: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; W tym cukry: 109.24 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 1441.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kieik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 75 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Jabłka prażone b/c 50 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 300 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g
Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g				
Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol ()-NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN					Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
	Wartość energetyczna: 1115.69 kcal; Białko ogółem: 38.96 g; Tłuszcz: 15.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.82 g; Węglowodany ogółem: 207.54 g; W tym cukry: 31.85 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 826.71 mg;	Wartość energetyczna: 1966.88 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 249.57 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sód: 1837.36 mg;	Wartość energetyczna: 1969.31 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 1837.28 mg;	Wartość energetyczna: 2103.09 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; W tym cukry: 46.36 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sód: 1846.85 mg;	Wartość energetyczna: 2243.79 kcal; Białko ogółem: 91.74 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sód: 3800.73 mg;	Wartość energetyczna: 2108.34 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 96.94 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sód: 3186.23 mg;	Wartość energetyczna: 2200.48 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 96.59 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sód: 3452.83 mg;	Wartość energetyczna: 2025.88 kcal; Białko ogółem: 54.42 g; Tłuszcz: 43.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 365.62 g; W tym cukry: 131.84 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sód: 2528.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-06 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Masło zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob ()-NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galełka o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol ()-NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 2013.89 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 257.26 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 601.82 mg;	Wartość energetyczna: 2010.54 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 642.33 mg;	Wartość energetyczna: 2144.87 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; W tym cukry: 37.62 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 779.76 mg;	Wartość energetyczna: 2041.49 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 311.82 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sód: 3124.60 mg;	Wartość energetyczna: 2029.81 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 341.81 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 2777.29 mg;	Wartość energetyczna: 2002.32 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; W tym cukry: 121.05 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sód: 2437.87 mg;	Wartość energetyczna: 1834.69 kcal; Białko ogółem: 49.27 g; Tłuszcz: 32.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 90.38 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sód: 1398.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 Twaróg półtusty b/laktozy 100 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Twaróg półtusty b/laktozy 100 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g			
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol (-)NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 75 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna. () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pasta warzywna. () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Pasta warzywna. () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			Banan 200 g			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 182.69 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 785.21 mg;	Wartość energetyczna: 2069.79 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 587.56 mg;	Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; W tym cukry: 93.95 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sód: 604.07 mg;	Wartość energetyczna: 2216.57 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; W tym cukry: 51.76 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 670.96 mg;	Wartość energetyczna: 2230.17 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 381.71 g; W tym cukry: 111.54 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sód: 2353.46 mg;	Wartość energetyczna: 2061.35 kcal; Białko ogółem: 71.30 g; Tłuszcz: 40.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 21.90 g; Sód: 1898.65 mg;	Wartość energetyczna: 2174.42 kcal; Białko ogółem: 71.39 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 131.30 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 2076.15 mg;	Wartość energetyczna: 1814.26 kcal; Białko ogółem: 31.60 g; Tłuszcz: 27.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 374.07 g; W tym cukry: 105.19 g; Błonnik pok.: 14.35 g; Sód: 1069.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-04-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)				Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)					Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)			
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pasta warzywna 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Pasta warzywna 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							Wafle ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 973.26 kcal; Białko ogółem: 39.34 g; Tłuszcz: 15.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.89 g; Węglowodany ogółem: 172.11 g; W tym cukry: 6.50 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 782.61 mg;	Wartość energetyczna: 2104.12 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 286.54 g; W tym cukry: 32.33 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 598.56 mg;	Wartość energetyczna: 2124.54 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 309.28 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sód: 614.93 mg;	Wartość energetyczna: 2267.85 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 712.94 mg;	Wartość energetyczna: 2166.35 kcal; Białko ogółem: 81.54 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 18.57 g; Sód: 2301.71 mg;	Wartość energetyczna: 2026.48 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sód: 1915.35 mg;	Wartość energetyczna: 2112.97 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; W tym cukry: 98.41 g; Błonnik pok.: 17.48 g; Sód: 1957.22 mg;	Wartość energetyczna: 1930.15 kcal; Białko ogółem: 53.89 g; Tłuszcz: 36.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 12.74 g; Sód: 1392.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II/ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus z jabłek () z/c 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml				
	Kolacja	Grycikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 989.10 kcal; Białko ogółem: 34.08 g; Tłuszcz: 14.06 g; Kw. tł. nasy.: 5.34 g; Węglowodany ogółem: 185.85 g; W tym cukry: 33.41 g; Błonnik pok.: 7.83 g; Sód: 764.20 mg;	Wartość energetyczna: 2055.69 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; W tym cukry: 31.53 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sód: 604.62 mg;	Wartość energetyczna: 1955.97 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 280.46 g; W tym cukry: 73.54 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 609.24 mg;	Wartość energetyczna: 2117.12 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 289.84 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sód: 687.66 mg;	Wartość energetyczna: 2197.02 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 2268.92 mg;	Wartość energetyczna: 2090.35 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; W tym cukry: 75.64 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 2010.40 mg;	Wartość energetyczna: 2107.43 kcal; Białko ogółem: 83.88 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 324.64 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sód: 1950.21 mg;	Wartość energetyczna: 2033.64 kcal; Białko ogółem: 52.55 g; Tłuszcz: 39.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 384.27 g; W tym cukry: 107.85 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sód: 1544.40 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 200 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 90 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Banan 200 g			
		Wartość energetyczna: 1013.27 kcal; Białko ogółem: 37.61 g; Tłuszcz: 14.87 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 184.65 g; W tym cukry: 11.91 g; Błonnik pok.: 6.51 g; Sód: 782.68 mg;	Wartość energetyczna: 2100.52 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; W tym cukry: 34.74 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 566.42 mg;	Wartość energetyczna: 2120.94 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 312.60 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 582.79 mg;	Wartość energetyczna: 2178.47 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 22.45 g; Sód: 722.76 mg;	Wartość energetyczna: 2435.82 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 394.28 g; W tym cukry: 125.26 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 1818.97 mg;	Wartość energetyczna: 2320.66 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 398.23 g; W tym cukry: 125.99 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 1991.35 mg;	Wartość energetyczna: 2343.19 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; W tym cukry: 143.47 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sód: 1604.44 mg;	Wartość energetyczna: 2088.86 kcal; Białko ogółem: 52.79 g; Tłuszcz: 36.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 402.83 g; W tym cukry: 136.78 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sód: 1716.80 mg;

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR IIId D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIla D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIlb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIla/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	II SN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Biskopcy b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) 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 Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 75 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt						Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 990.58 kcal; Białko ogółem: 43.35 g; Tłuszcz: 18.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 165.56 g; W tym cukry: 5.80 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 788.58 mg;	Wartość energetyczna: 1995.18 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 255.76 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sód: 587.77 mg;	Wartość energetyczna: 1956.14 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sód: 572.61 mg;	Wartość energetyczna: 2116.52 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 285.58 g; W tym cukry: 51.41 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 692.51 mg;	Wartość energetyczna: 2329.79 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 2877.94 mg;	Wartość energetyczna: 2456.29 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 364.20 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sód: 2514.55 mg;	Wartość energetyczna: 2165.58 kcal; Białko ogółem: 76.37 g; Tłuszcz: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 18.95 g; Sód: 2329.17 mg;	Wartość energetyczna: 2346.41 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 93.57 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sód: 1451.93 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-30 do dnia 2026-04-12 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-04-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II śN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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 Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 951.09 kcal; Białko ogółem: 34.58 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 780.78 mg;	Wartość energetyczna: 1904.69 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 556.52 mg;	Wartość energetyczna: 1939.07 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 282.25 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sód: 572.89 mg;	Wartość energetyczna: 2046.77 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 686.36 mg;	Wartość energetyczna: 2107.08 kcal; Białko ogółem: 87.42 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sód: 2005.83 mg;	Wartość energetyczna: 2135.15 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 315.82 g; W tym cukry: 83.62 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sód: 1947.59 mg;	Wartość energetyczna: 2068.92 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz: 62.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 301.48 g; W tym cukry: 97.90 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sód: 1748.91 mg;	Wartość energetyczna: 2089.29 kcal; Białko ogółem: 66.95 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 119.77 g; Błonnik pok.: 17.35 g; Sód: 1603.55 mg;

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,