

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	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./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka 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
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Grycikowa 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	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.)	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka 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.) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka 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.) Mus z brzoskwiń 50 g	Bulka 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.) 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt							
		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: 698.06 mg;	Wartość energetyczna: 1970.69 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 3347.22 mg;	Wartość energetyczna: 1988.86 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 273.01 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 3100.79 mg;	Wartość energetyczna: 2145.42 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 3435.16 mg;	Wartość energetyczna: 2229.00 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sód: 3004.00 mg;	Wartość energetyczna: 1967.68 kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 2575.76 mg;	Wartość energetyczna: 2154.39 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 338.25 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sód: 2522.59 mg;	Wartość energetyczna: 1985.23 kcal; Białko ogółem: 53.31 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 364.49 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sód: 1855.22 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Papka śn -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
		II ŚN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Mus z jabłek () z/c 150 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Biszkopty wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) [Por] x 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 888.45 kcal; Białko ogółem: 33.73 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 160.21 g; W tym cukry: 17.01 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 648.12 mg;	Wartość energetyczna: 1984.99 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 256.96 g; W tym cukry: 29.37 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 3129.32 mg;	Wartość energetyczna: 297389.76 kcal; Białko ogółem: 15526.54 g; Tłuszcz: 12129.18 g; Kw. tł. nasy.: 2703.95 g; Węglowodany ogółem: 33138.38 g; W tym cukry: 3255.49 g; Błonnik pok.: 3730.97 g; Sód: 639607.80 mg;	Wartość energetyczna: 2132.89 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; W tym cukry: 37.52 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 3195.46 mg;	Wartość energetyczna: 2306.86 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 2272.23 mg;	Wartość energetyczna: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 72.87 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 378.31 g; W tym cukry: 84.96 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sód: 2352.63 mg;	Wartość energetyczna: 2116.73 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 2026.37 mg;	Wartość energetyczna: 2156.30 kcal; Białko ogółem: 55.78 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 399.05 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sód: 1782.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, 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 pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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
		II ŚN	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)				Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)		Jabłko pieczone 150 g
2026-03-18 środa	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	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml				
2026-03-18 środa	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	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-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 996.10 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 10.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.39 g; Węglowodany ogółem: 197.61 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 7.60 g; Sód: 699.52 mg;	Wartość energetyczna: 2113.61 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 3317.32 mg;	Wartość energetyczna: 2000.12 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 3066.88 mg;	Wartość energetyczna: 2292.29 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sód: 3388.46 mg;	Wartość energetyczna: 2179.35 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 352.71 g; W tym cukry: 123.26 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sód: 3032.25 mg;	Wartość energetyczna: 2106.06 kcal; Białko ogółem: 71.92 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 367.63 g; W tym cukry: 122.65 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sód: 2409.45 mg;	Wartość energetyczna: 2163.53 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 339.52 g; W tym cukry: 145.88 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sód: 2361.93 mg;	Wartość energetyczna: 2024.10 kcal; Białko ogółem: 51.73 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 133.55 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1604.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	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.,niskolakkt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-03-19 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> )	Papka śn.-NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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> )	Bulka 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	Bulka 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bulka 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bulka 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 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Jabłko pieczone 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	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( <u>może zawierać: SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( <u>może zawierać: SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g ( <u>może zawierać: SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-)-NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )	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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka 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> ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka 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> ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka 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> ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 60 g	
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Sok warzywny 0,3l [Por] x 1 szt ( <u>SEL.</u> )				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )		
			Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 689.52 mg;	Wartość energetyczna: 1966.69 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 28.46 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 3355.22 mg;	Wartość energetyczna: 12060.16 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 2790.33 g; W tym cukry: 2587.31 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 3114.58 mg;	Wartość energetyczna: 2123.42 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 33.61 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 4611.16 mg;	Wartość energetyczna: 2363.52 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 68.10 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 4576.60 mg;	Wartość energetyczna: 2229.95 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 67.21 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sód: 3552.18 mg;	Wartość energetyczna: 2067.53 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 303.79 g; W tym cukry: 92.52 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sód: 3993.43 mg;	Wartość energetyczna: 1926.88 kcal; Białko ogółem: 55.37 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sód: 2511.37 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	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./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-20 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> )	Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Twaróg półtusty 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 półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 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	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml	Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym 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	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> ) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )			Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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	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	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 90 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 50 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 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				Wafle kukurydziane 30 g	
		Wartość energetyczna: 1032.43 kcal; Białko ogółem: 38.88 g; Tłuszcz: 15.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 185.97 g; W tym cukry: 15.78 g; Błonnik pok.: 6.61 g; Sód: 729.76 mg;	Wartość energetyczna: 1966.71 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 3251.49 mg;	Wartość energetyczna: 1992.38 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 2997.06 mg;	Wartość energetyczna: 2112.16 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 3334.65 mg;	Wartość energetyczna: 2253.46 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sód: 2870.22 mg;	Wartość energetyczna: 2149.29 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz: 52.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 85.93 g; Błonnik pok.: 16.38 g; Sód: 2044.11 mg;	Wartość energetyczna: 2106.24 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sód: 2077.59 mg;	Wartość energetyczna: 2047.35 kcal; Białko ogółem: 55.30 g; Tłuszcz: 40.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g; W tym cukry: 97.76 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sód: 1872.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-03-21 sobota	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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )	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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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> ) Dżem 60 g	
	II ŚN	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Galaretko o smaku cytrynowym 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	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</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> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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> ) Dżem 50 g 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> )	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 50 g 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> )	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> ) Dżem 50 g 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> )	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	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Banan 200 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: 698.06 mg;	Wartość energetyczna: 1866.49 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sód: 3308.82 mg;	Wartość energetyczna: 1902.61 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sód: 3053.23 mg;	Wartość energetyczna: 2118.02 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 3525.36 mg;	Wartość energetyczna: 2234.80 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sód: 2883.11 mg;	Wartość energetyczna: 2388.26 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2873.19 mg;	Wartość energetyczna: 2225.90 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 321.08 g; W tym cukry: 120.07 g; Błonnik pok.: 18.52 g; Sód: 2432.04 mg;	Wartość energetyczna: 2176.85 kcal; Białko ogółem: 69.99 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sód: 1974.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-03-22, 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 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> ) Twaróg półtusty 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 półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Dżem 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <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> ) Twarożek 60 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	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Jabłka prażone b/c 50 g	Jabłko pieczone 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	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <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 wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml				
Kolejca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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	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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta warzywna* 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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta warzywna* 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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Pasta warzywna* 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	
	PN			Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )				Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 1010.23 kcal; Białko ogółem: 39.22 g; Tłuszcz: 17.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 177.40 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 669.12 mg;	Wartość energetyczna: 2057.65 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; Węglowodany ogółem: 256.47 g; W tym cukry: 25.46 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 4492.32 mg;	Wartość energetyczna: 2009.03 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 63.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 4206.29 mg;	Wartość energetyczna: 2142.04 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 4546.65 mg;	Wartość energetyczna: 2198.89 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sód: 4005.72 mg;	Wartość energetyczna: 1993.02 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 3752.71 mg;	Wartość energetyczna: 2091.63 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 108.58 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sód: 3645.30 mg;	Wartość energetyczna: 2040.53 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 1958.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-23 poniedziałek	Sniadanie	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	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	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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	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 koperkiem 90 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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> ) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Mus z brzoskwiń 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 twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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
PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
		Wartość energetyczna: 1048.84 kcal; Białko ogółem: 36.81 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 194.47 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 699.16 mg;	Wartość energetyczna: 1919.19 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 3585.74 mg;	Wartość energetyczna: 1955.31 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sód: 3330.15 mg;	Wartość energetyczna: 2036.97 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sód: 3396.11 mg;	Wartość energetyczna: 2148.53 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 93.88 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sód: 2014.48 mg;	Wartość energetyczna: 1887.18 kcal; Białko ogółem: 52.51 g; Tłuszcz: 33.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sód: 1447.03 mg;	Wartość energetyczna: 2113.01 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g; W tym cukry: 113.37 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sód: 1810.63 mg;	Wartość energetyczna: 1873.44 kcal; Białko ogółem: 36.83 g; Tłuszcz: 27.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 384.42 g; W tym cukry: 107.93 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sód: 1056.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-24 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> ) Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</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> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>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> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) 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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
	Obiad	Crysikowa 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> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Buraczkę gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczkę gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, 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 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Crysikowa 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> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Banan 100 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> ) Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> ) Banan 100 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> ) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Banan 100 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
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )							
	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: 689.16 mg;	Wartość energetyczna: 2076.59 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 5648.69 mg;	Wartość energetyczna: 2042.26 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sód: 4194.26 mg;	Wartość energetyczna: 2137.87 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 280.83 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 4586.36 mg;	Wartość energetyczna: 2171.90 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 105.50 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 4163.46 mg;	Wartość energetyczna: 2063.01 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 351.58 g; W tym cukry: 95.92 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sód: 3977.50 mg;	Wartość energetyczna: 2017.42 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; W tym cukry: 114.96 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sód: 3790.43 mg;	Wartość energetyczna: 2098.09 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Tłuszcz: 36.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; W tym cukry: 146.92 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sód: 1755.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	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./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-03-25 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> )	Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, 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> ) 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	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ, SOJ, MLE.</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	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> )	Ryż z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )			Ryż z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 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	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 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 Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* 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 Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> )				Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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	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> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> ) Jabłko pieczone 150 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> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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> ) Jabłko pieczone 150 g Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</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	
PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt								Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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: 729.56 mg;	Wartość energetyczna: 2019.76 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 265.07 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sód: 3304.24 mg;	Wartość energetyczna: 2045.43 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 3049.81 mg;	Wartość energetyczna: 2219.74 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 3387.78 mg;	Wartość energetyczna: 2123.37 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 93.36 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2297.98 mg;	Wartość energetyczna: 2053.74 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 352.88 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 17.04 g; Sód: 1867.91 mg;	Wartość energetyczna: 2074.96 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; W tym cukry: 117.73 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sód: 1869.17 mg;	Wartość energetyczna: 1958.59 kcal; Białko ogółem: 52.05 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 364.79 g; W tym cukry: 101.94 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sód: 1849.49 mg;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 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 żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-26 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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) 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 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 300 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Banan 200 g	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Banan 200 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g 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> ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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 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 pol. kaw. mięsa 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</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
	FN				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )				Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 960.58 kcal; Białko ogółem: 41.25 g; Tłuszcz: 17.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 162.46 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 677.66 mg;	Wartość energetyczna: 2084.05 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 4938.74 mg;	Wartość energetyczna: 2073.91 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sód: 4602.39 mg;	Wartość energetyczna: 2114.32 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sód: 4598.36 mg;	Wartość energetyczna: 2379.45 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 4863.17 mg;	Wartość energetyczna: 2161.53 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 115.85 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 3861.92 mg;	Wartość energetyczna: 2200.40 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; W tym cukry: 110.69 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sód: 4329.21 mg;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 54.08 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 127.52 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sód: 1580.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	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./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-03-27 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> )	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> ) Twaróg półtusty 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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> ) Dżem 50 g	Platki 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> ) Twarożek 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
		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</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 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kleik ryżowy z jabłkiem 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	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 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 z ryby (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> ) 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 z ryby (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml						
Kolaćca	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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	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, twarogu z koperkiem 90 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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, twarogu z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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, twarogu z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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	
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			
PN	Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 689.52 mg;	Wartość energetyczna: 1960.69 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; W tym cukry: 16.46 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 3307.22 mg;	Wartość energetyczna: 1952.86 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 3055.79 mg;	Wartość energetyczna: 2113.87 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sód: 3402.36 mg;	Wartość energetyczna: 2274.17 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 2724.25 mg;	Wartość energetyczna: 2189.10 kcal; Białko ogółem: 83.82 g; Tłuszcz: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 18.26 g; Sód: 2481.35 mg;	Wartość energetyczna: 2161.28 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 17.13 g; Sód: 2308.32 mg;	Wartość energetyczna: 1879.88 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 36.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sód: 2055.32 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolaktko- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-28 sobota	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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u> ) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</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	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłka prażone b/c 100 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Banan 200 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml ( <u>MLE, MLE b/LAK.</u> )	Banan 200 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	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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	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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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
	PN				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )				
		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: 698.06 mg;	Wartość energetyczna: 1933.19 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 244.23 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 4785.74 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: 4530.15 mg;	Wartość energetyczna: 2061.14 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 275.98 g; W tym cukry: 33.62 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 4552.25 mg;	Wartość energetyczna: 2238.41 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 4834.43 mg;	Wartość energetyczna: 2303.68 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz: 69.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 353.76 g; W tym cukry: 116.10 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 3925.57 mg;	Wartość energetyczna: 2111.19 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 300.49 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 4369.04 mg;	Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; W tym cukry: 127.59 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 1714.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	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./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-03-29 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 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> ) 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</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 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 prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym 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	Pomidorowa z makaronem ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 400 ml 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	Pomidorowa z makaronem 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> )			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 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	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> ) Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 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
	PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt							
		Wartość energetyczna: 1078.84 kcal; Białko ogółem: 38.91 g; Tłuszcz: 15.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 197.57 g; W tym cukry: 25.34 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 730.66 mg;	Wartość energetyczna: 2028.59 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 3252.69 mg;	Wartość energetyczna: 2054.26 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sód: 2998.26 mg;	Wartość energetyczna: 2149.87 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 3390.36 mg;	Wartość energetyczna: 2327.47 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 65.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sód: 2286.87 mg;	Wartość energetyczna: 2180.96 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sód: 1859.42 mg;	Wartość energetyczna: 2170.84 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sód: 1873.96 mg;	Wartość energetyczna: 2026.43 kcal; Białko ogółem: 52.00 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 359.04 g; W tym cukry: 103.98 g; Błonnik pok.: 12.29 g; Sód: 1511.12 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
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,