

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2347.92 kcal; Białko ogółem: 96.74 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 361.21 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sód: 2640.66 mg;	Wartość energetyczna: 2572.40 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; Węglowodany ogółem: 366.19 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sód: 2997.16 mg;	Wartość energetyczna: 2596.74 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 83.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 374.74 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sód: 3355.29 mg;	Wartość energetyczna: 2290.14 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sód: 2490.51 mg;	Wartość energetyczna: 1348.66 kcal; Białko ogółem: 51.19 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 204.77 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 8.09 g; Sód: 834.92 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-17 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 100 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Seler z marchewką gotowany z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JEJCZ) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny 30 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzecem z kurczaka 100 g (SEL) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2007.85 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sód: 2237.50 mg;	Wartość energetyczna: 2262.01 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sód: 2828.76 mg;	Wartość energetyczna: 2376.01 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 363.02 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sód: 3312.40 mg;	Wartość energetyczna: 1982.29 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 47.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sód: 2400.02 mg;	Wartość energetyczna: 1264.19 kcal; Białko ogółem: 44.25 g; Tłuszcz: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 186.97 g; W tym cukry: 60.81 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sód: 1121.44 mg;	Wartość energetyczna: 1371.82 kcal; Białko ogółem: 50.88 g; Tłuszcz: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; Węglowodany ogółem: 203.31 g; W tym cukry: 66.80 g; Błonnik pok.: 11.57 g; Sód: 1206.44 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2026-03-18 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	FN	Banan 200 g					
		Wartość energetyczna: 2137.66 kcal; Białko ogółem: 78.95 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g; W tym cukry: 109.28 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sód: 3251.08 mg;	Wartość energetyczna: 2183.06 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 79.15 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 3511.23 mg;	Wartość energetyczna: 2334.33 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.46 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sód: 3838.16 mg;	Wartość energetyczna: 2009.16 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; W tym cukry: 126.38 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 3146.35 mg;	Wartość energetyczna: 1264.49 kcal; Białko ogółem: 49.20 g; Tłuszcz: 37.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 190.69 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sód: 1207.92 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzoną z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	
PN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			
	Wartość energetyczna: 2229.90 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sód: 5694.96 mg;	Wartość energetyczna: 1986.60 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 5363.00 mg;	Wartość energetyczna: 2143.81 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 5052.45 mg;	Wartość energetyczna: 2042.99 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 5370.27 mg;	Wartość energetyczna: 1083.75 kcal; Białko ogółem: 43.04 g; Tłuszcz: 35.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 158.24 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sód: 2696.73 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salata zielona 10 g		
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml			
Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)				Banan 200 g		
	Wartość energetyczna: 2295.95 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2074.83 mg;	Wartość energetyczna: 2349.83 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 2709.42 mg;	Wartość energetyczna: 2283.68 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sód: 3235.72 mg;	Wartość energetyczna: 2169.52 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 1966.78 mg;	Wartość energetyczna: 1302.40 kcal; Białko ogółem: 46.78 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 209.45 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sód: 1113.69 mg;	Wartość energetyczna: 1406.63 kcal; Białko ogółem: 52.00 g; Tłuszcz: 37.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 224.39 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 14.67 g; Sód: 1169.04 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kaszanka wp z cebulka 100 g (GOR) Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (SEL) Salata zielona 10 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)					
	Wartość energetyczna: 1984.92 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3690.21 mg;	Wartość energetyczna: 2089.17 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sód: 3039.18 mg;	Wartość energetyczna: 2288.97 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 298.00 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2972.70 mg;	Wartość energetyczna: 1933.50 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 2928.80 mg;	Wartość energetyczna: 1264.82 kcal; Białko ogółem: 54.86 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 153.43 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 7.71 g; Sód: 1165.79 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-22, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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, SO2.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2365.60 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 97.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sód: 2754.96 mg;	Wartość energetyczna: 2484.55 kcal; Białko ogółem: 129.70 g; Tłuszcz: 108.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 269.83 g; W tym cukry: 56.20 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sód: 3241.43 mg;	Wartość energetyczna: 2680.76 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 112.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 3780.61 mg;	Wartość energetyczna: 2420.55 kcal; Białko ogółem: 133.68 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sód: 2803.25 mg;	Wartość energetyczna: 1307.09 kcal; Białko ogółem: 59.20 g; Tłuszcz: 37.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 188.81 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 11.18 g; Sód: 1112.32 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mandarynka 150 g				
	Wartość energetyczna: 2094.00 kcal; Białko ogółem: 72.38 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 339.58 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2609.57 mg;	Wartość energetyczna: 2393.17 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 335.00 g; W tym cukry: 93.32 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2873.75 mg;	Wartość energetyczna: 2230.57 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 78.61 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 3164.22 mg;	Wartość energetyczna: 2157.14 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 3042.42 mg;	Wartość energetyczna: 1097.98 kcal; Białko ogółem: 35.60 g; Tłuszcz: 29.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 182.08 g; W tym cukry: 68.62 g; Błonnik pok.: 13.62 g; Sód: 951.32 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g	
2026-03-24 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2138.51 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 2822.51 mg;	Wartość energetyczna: 2031.16 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sód: 3209.52 mg;	Wartość energetyczna: 2183.53 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3477.52 mg;	Wartość energetyczna: 2016.01 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 2771.07 mg;	Wartość energetyczna: 1284.38 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 37.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 186.33 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 12.68 g; Sód: 1056.23 mg;	Wartość energetyczna: 1392.96 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 39.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 202.36 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 12.27 g; Sód: 1181.54 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryz na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Obiad	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata lodowa 10 g	
	PN			Przecier owocowy jablko-brzoskwinia 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2008.01 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 71.86 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sód: 2770.98 mg;	Wartość energetyczna: 1985.29 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; W tym cukry: 46.92 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 2671.22 mg;	Wartość energetyczna: 2140.54 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g; W tym cukry: 46.79 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 3026.22 mg;	Wartość energetyczna: 1897.04 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2662.33 mg;	Wartość energetyczna: 1239.17 kcal; Białko ogółem: 47.28 g; Tłuszcz: 32.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 201.07 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sód: 1014.82 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kiwi (g) 80 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)					
	Wartość energetyczna: 2192.80 kcal; Białko ogółem: 71.06 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 108.40 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 3562.57 mg;	Wartość energetyczna: 2096.06 kcal; Białko ogółem: 84.87 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 3701.82 mg;	Wartość energetyczna: 2158.28 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 303.82 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 4431.66 mg;	Wartość energetyczna: 1937.11 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 81.31 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 3708.13 mg;	Wartość energetyczna: 1107.74 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz: 39.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 148.89 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 9.52 g; Sód: 2485.05 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW, OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 20 g				
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB</u>) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB</u>) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB</u>) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g (<u>RYB</u>) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew z groszkiem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2090.95 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 2721.40 mg;	Wartość energetyczna: 2173.31 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 3040.97 mg;	Wartość energetyczna: 2348.96 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 53.71 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 3390.15 mg;	Wartość energetyczna: 2007.82 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 99.01 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 2614.02 mg;	Wartość energetyczna: 1305.88 kcal; Białko ogółem: 49.80 g; Tłuszcz: 33.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 209.59 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sód: 946.78 mg;	Wartość energetyczna: 1399.91 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 34.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 227.17 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 13.70 g; Sód: 997.75 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat		
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g		
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml			
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 1958.05 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 281.39 g; W tym cukry: 69.84 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 3277.58 mg;	Wartość energetyczna: 1981.11 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 276.57 g; W tym cukry: 47.80 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sód: 4168.08 mg;	Wartość energetyczna: 2136.36 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sód: 4523.08 mg;	Wartość energetyczna: 1936.21 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 285.09 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 3210.87 mg;	Wartość energetyczna: 1194.71 kcal; Białko ogółem: 48.37 g; Tłuszcz: 42.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 165.23 g; W tym cukry: 42.16 g; Błonnik pok.: 9.74 g; Sód: 1123.74 mg;	Wartość energetyczna: 1300.89 kcal; Białko ogółem: 53.60 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 180.67 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 10.90 g; Sód: 1252.80 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pieczeń mięsliwska- wędlna wieprzowa 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalfior, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kalfior, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalfior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				Jabłko 150 g	
		Wartość energetyczna: 2245.10 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sód: 2854.93 mg;	Wartość energetyczna: 2256.14 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 88.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g; W tym cukry: 30.83 g; Błonnik pok.: 26.69 g; Sód: 3289.11 mg;	Wartość energetyczna: 2213.72 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 293.87 g; W tym cukry: 32.43 g; Błonnik pok.: 25.34 g; Sód: 3472.96 mg;	Wartość energetyczna: 2196.37 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; W tym cukry: 74.10 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 2804.62 mg;	Wartość energetyczna: 1284.11 kcal; Białko ogółem: 51.60 g; Tłuszcz: 40.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 184.55 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sód: 1061.03 mg;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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