

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix   | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.   | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |
|-------------------------|-----------|--|--|--|---|--|--|---|---|
| 2026-04-13 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)   | Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)  | Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)   | Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.)<br>Jabłka prażone b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml   | Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Jabłka prażone b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml   | Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.)<br>Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Jabłka prażone b/c 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)   | Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Dżem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml  |
|                         | II ŚN     | Galaretką o smaku cytrynowym 150 g<br>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<br>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.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml   | Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Makaron 200 g (GLU PSZ.)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                         | Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                | Dyniowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Makaron 200 g (GLU PSZ.)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                         | Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.)<br>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<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grycikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.)  | Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                       | Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                       | Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)<br>Mus z brzoskwiń 50 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)<br>Mus z brzoskwiń 50 g | Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.)<br>Mus z brzoskwiń 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>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: 777.48 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: 637.52 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: 662.06 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: 725.46 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: 2641.52 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: 2245.77 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: 2192.60 mg;   | Wartość energetyczna: 1985.23 kcal; Białko ogółem: 53.31 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 90.25 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sód: 1539.62 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix  | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona   |   |
|-------------------|-----------|--|---|--|--|--|---|---|--|---|
| 2026-04-14 wtorek | Śniadanie | Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <b>MLE b/LAK.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                  | Papka śn -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka śn -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )<br>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> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 90 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )   | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 60 g<br>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> )   | Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g   | Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g  | Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g   | Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <b>MLE b/LAK.</b> )  | Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )   | Mus z jabłek () z/c 150 g   | Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )  |   |
|                   | Obiad     | Grysikowa 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                                      | Papka ob () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml   | Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Seler z pietruszką gotowany z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml               | Brokułowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ.</b> )<br>Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Biszkopty wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |   |
|                   | PD        | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml<br>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<br>Grysikowa 450 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml | Papka kol () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                           | Papka kol () -NAR 450 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol () -NAR 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                              | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml      | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> )<br>Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml      | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Dżem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>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: 729.01 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: 564.82 mg; | Wartość energetyczna: 1926.87 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 264.26 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 565.77 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: 632.56 mg;  | Wartość energetyczna: 2279.86 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 89.51 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sód: 1924.43 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: 1715.24 mg;   | Wartość energetyczna: 2089.73 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 1723.17 mg;   | Wartość energetyczna: 2156.30 kcal; Białko ogółem: 55.78 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 400.04 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sód: 1347.73 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana   | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix   | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |  |
|------------------|-----------|---|--|--|---|--|---|---|---|--|
| 2026-04-15 środa | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)  | Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka śn.-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)  | Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)   | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml           | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Dżem 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml    | Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.)<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Dżem 60 g<br>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   | Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.) |
|                  | Obiad     | Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sytko 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Jarzynowa z makaronem -dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Ryż na sytko 200 g<br>Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |  |
|                  | PD        | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)   |  |  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml   |  |   |   |   |  |
|                  | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)                                      | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 15 g (MLE.)<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.)<br>Banan 1szt. 1 szt  | Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Dżem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml   |  |
|                  | PN        |   |  | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt  |   |  |   |   |   | Banan 200 g  |
|                  |           | 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: 784.48 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: 631.89 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: 648.92 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: 719.43 mg; | Wartość energetyczna: 2199.06 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 123.57 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sód: 2902.78 mg;   | Wartość energetyczna: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 122.86 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sód: 2299.72 mg;  | Wartość energetyczna: 2176.67 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; W tym cukry: 146.09 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sód: 2284.11 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: 1469.30 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana   | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix   | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona   | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.   | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona   |
|---------------------|-----------|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2026-04-16 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Mus z ananasa 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml   | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Mus z ananasa 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z ananasa 50 g<br>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> )<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Ziemniaczana 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 50 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |
|                     | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )   |  |   | Galaretką o smaku cytrynowym 150 g   |   |  |   |  |
|                     | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                             | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka pieczona, łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml | Bulka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Salatka jarzynowa - dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g                              |
|                     | PN        |   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt   |   |  | 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: 785.21 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: 645.52 mg; | Wartość energetyczna: 1984.86 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1822.06 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: 1901.46 mg; | Wartość energetyczna: 2367.42 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 3743.90 mg;   | Wartość energetyczna: 2206.85 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 3160.73 mg;  | Wartość energetyczna: 2044.43 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sód: 3160.73 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: 2441.07 mg;  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakt.- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.   | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|---|---|---|
| 2026-04-17 piątek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka śn.-NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn.-NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty b/laktozy 90 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g  | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g  |
|                   | II ŚN     | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml<br>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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) | Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml<br>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<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |   |
|                   | Obiad     | Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószyany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |
|                   | PD        | Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )  |  | Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłka prażone b/c 100 g   |  |  |   |   |   |
|                   | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                             | Papka kol (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                             | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 90 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Jabłka prażone b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Jabłka prażone b/c 50 g                           | Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Jabłka prażone b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>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: 810.28 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: 543.26 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: 559.80 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: 626.55 mg;                        | Wartość energetyczna: 2252.21 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 77.58 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2407.58 mg;  | Wartość energetyczna: 2148.29 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 52.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sód: 1634.90 mg;   | Wartość energetyczna: 2105.24 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 15.34 g; Sód: 1668.38 mg;  | Wartość energetyczna: 2046.35 kcal; Białko ogółem: 56.00 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sód: 1543.34 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona   | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj.,niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona   |  |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 2026-04-18 sobota | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )                  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g   |  |
|                   | II ŚN     | Galaretko o smaku cytrynowym 150 g<br>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<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )  | Galaretko o smaku cytrynowym 150 g  |   |  |  |
|                   | Obiad     | Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                                      | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 200 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Koperkowa z ryżem 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g<br>Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane drobno tarte 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>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<br>Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml                                  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                                  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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: 777.48 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: 587.82 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: 604.33 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: 804.36 mg;   | Wartość energetyczna: 2234.80 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 86.58 g; Błonnik pok.: 18.16 g; Sód: 2450.47 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: 2358.85 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: 1981.56 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: 1614.92 mg; |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix   | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona   | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj.,niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.  | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona   |
|----------------------|-----------|--|--|--|---|---|---|--|--|
| 2026-04-19 niedziela | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty b/laktozy 90 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g  | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g                                 | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłka prażone b/c 100 g   | Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłka prażone b/c 100 g   |   | Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Jabłka prażone b/c 50 g  |   | Jabłko pieczone 150 g  | Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |
|                      | Obiad     | Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Grycikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Rosół z makaronem 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Grycikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |
|                      | PD        | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )   |  | Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml  |   |   |   |  |  |
|                      | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grycikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Papka kol () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                               | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g<br>Pasta warzywna* 70 g ( <u>SEL.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g<br>Pasta warzywna* 70 g ( <u>SEL.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g<br>Pasta warzywna* 70 g ( <u>SEL.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g            |
|                      | PN        |  |  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt  |   |   |   |  | 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: 764.81 mg; | Wartość energetyczna: 2132.95 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 714.62 mg; | Wartość energetyczna: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 699.56 mg; | Wartość energetyczna: 2217.34 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 318.18 g; W tym cukry: 67.05 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 768.95 mg; | Wartość energetyczna: 2165.96 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 332.82 g; W tym cukry: 96.70 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sód: 3039.54 mg;   | Wartość energetyczna: 2067.67 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 347.34 g; W tym cukry: 95.27 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 2468.17 mg;   | Wartość energetyczna: 2135.68 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 324.71 g; W tym cukry: 129.64 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 2466.51 mg;   | Wartość energetyczna: 2040.53 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 41.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sód: 1440.41 mg;                        |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona   | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.  | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |
|-------------------------|-----------|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 2026-04-20 poniedziałek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 50 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 50 g | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g                                      |
|                         | II śni    | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml<br>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   | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml  |
|                         | Obiad     | Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml   | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g, 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )   | Ziemniaczana 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko z tłuszczem 150 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   |   |
|                         | PD        | Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g<br>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<br>Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                   | Papka kol () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                   | Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 90 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g                                    | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g                                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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: 790.78 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: 620.77 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: 637.28 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: 687.41 mg; | Wartość energetyczna: 2141.00 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 91.93 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sód: 1977.99 mg;   | Wartość energetyczna: 1927.81 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 35.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sód: 1617.15 mg;   | Wartość energetyczna: 2141.14 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sód: 1684.18 mg;   | Wartość energetyczna: 1855.04 kcal; Białko ogółem: 32.75 g; Tłuszcz: 27.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sód: 1086.53 mg;            |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana   | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix  | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix   | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona   | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.   | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |   |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 2026-04-21 wtorek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )                                  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )   | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g  |   |
|                   | II ŚN     | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml<br>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<br>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<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |   |
|                   | Obiad     | Crysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Buraczkę gotowane 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Solferino 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 150 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczkę gotowane 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>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<br>Crysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                               | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Banan 100 g                            | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Banan 100 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Banan 100 g                                       | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g   |
|                   | PN        | Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL.</u> )   |   |   |  |   |   |   |   | Banan 200 g   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 951.09 kcal; Białko ogółem: 34.58 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 780.78 mg; | Wartość energetyczna: 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: 2955.26 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: 1771.80 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: 1893.06 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: 3444.29 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: 3625.75 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: 3115.39 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: 1559.01 mg;  |   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix   | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona   | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.  | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |  |
|------------------|-----------|--|--|--|---|---|---|--|---|--|
| 2026-04-22 środa | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>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> )<br>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.</u> )<br>Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g   | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Grysikowa 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g<br>Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                  | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |  |
|                  | PD        | Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )  |  |  |   | Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )   |   |  |   |  |
|                  | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Papka kol () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                               | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>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<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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: 808.98 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: 609.11 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: 625.65 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: 692.65 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: 2275.19 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: 1852.23 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: 1842.57 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: 1412.64 mg;  |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix   | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.   | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona   |
|---------------------|-----------|--|--|---|--|--|--|---|--|
| 2026-04-23 czwartek | Sniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )                                    | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g   |
|                     | II SN     | Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g<br>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     | Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                             | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron z tłuszczem 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml                                     | Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>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<br>Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml                               | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 75 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u> )<br>Dżem 50 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u> )<br>Dżem 50 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ.</u> )<br>Dżem 50 g                     | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g  |
|                     | PN        |  |  |   | 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: 757.08 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: 1866.32 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: 1861.39 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: 1888.66 mg; | Wartość energetyczna: 2349.03 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 348.19 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 4697.54 mg;  | Wartość energetyczna: 2141.25 kcal; Białko ogółem: 76.27 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; Węglowodany ogółem: 362.08 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 3859.82 mg;   | Wartość energetyczna: 2180.12 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sód: 3965.77 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: 1487.20 mg;   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana   | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolacto- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |  |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|---|---|---|--|
| 2026-04-24 piątek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty b/laktozy 90 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtusty b/laktozy 60 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g  | Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g  |  |
|                   | II SN     | 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> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>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> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml   | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet z ryby (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) | Ryżowa 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g<br>Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) | Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet z ryby (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |  |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )   |  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml   |  |  |   |   |   |  |
|                   | Kolacja   | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Papka kol () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek, twarogu z koperkiem 90 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g        | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g                     | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g          | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g   |  |
|                   | PN        |   | Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |  |  |  |   | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |   |  |
|                   |           | Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 785.21 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: 597.52 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: 617.06 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: 709.06 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: 2039.44 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: 2003.66 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: 1761.88 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: 1586.21 mg;   |  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix   | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |
|-------------------|-----------|--|--|---|--|--|--|---|---|
| 2026-04-25 sobota | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 50 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 50 g  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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> )<br>Jabłka prażone b/c 100 g  | Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>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   |
| 2026-04-25 sobota | Obiad     | Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )   | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml  | Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mięso drobiowe mielone w sosie w (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |
|                   | PD        | Galaretko o smaku cytrynowym 150 g<br>Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )  |  |   | Galaretko o smaku cytrynowym 150 g   |  |  |   |   |
| 2026-04-25 sobota | Kolejacja | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                  | Papka kol (-) -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                   | Papka kol (-) -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                                  | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <u>SEL.</u> ) | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g         |
|                   | PN        |  | Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 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: 777.48 mg; | Wartość energetyczna: 2008.49 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 752.77 mg; | Wartość energetyczna: 2044.61 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 769.28 mg; | Wartość energetyczna: 2136.44 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 763.25 mg; | Wartość energetyczna: 2347.07 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 361.65 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 2919.21 mg;   | Wartość energetyczna: 2401.22 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 137.01 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 2456.76 mg;   | Wartość energetyczna: 2208.73 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 130.17 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 2390.50 mg;  | Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 127.59 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 1395.42 mg;                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |  | KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana  | KRK- NAR IIa D11/LA<br>Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m<br>ix   | KRK- NAR IIb D11<br>Papkowata/podstawowa/-mix  | KRK- NAR IIc D11/D03<br>Papkowata/niskowęglowodanowa/-<br>mix  | KRK- NAR III D10/LA<br>Niskoresztkowa,niskolakto- mielona  | KRK- NAR IIIa D10/LA/M<br>Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi<br>el.  | KRK- NAR IIIb D10/M Z<br>ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.   | KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M<br>Zapierająca dziecięca- mielona  |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
| 2026-04-26 niedziela | Śniadanie  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g ( <u>MLE b/LAK.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Papka śn -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )<br>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> )<br>Papka śn -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g                               | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt ( <u>MLE b/LAK.</u> )<br>Dżem 50 g                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )                        | Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g  |
|                      | II ŚN  | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml<br>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<br>Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |   |   |   |
|                      | Obiad  | Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml  | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml   | Papka ob () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 300 ml   | Pomidorowa z makaronem ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml           | Pomidorowa z makaronem 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g<br>Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml | Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* z/c 300 ml |
|                      | PD   | Galaretkę jogurtową o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>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<br>Grysikowa 450 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml   | Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Papka kol () -NAR 450 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Woda mineralna niegazowana 250 ml                              | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Papka kol () -NAR 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml                                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 75 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g                | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 50 g                            | Woda mineralna niegazowana 250 ml<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>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: 822.28 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: 559.26 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: 575.80 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: 697.06 mg; | Wartość energetyczna: 2300.47 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sód: 2071.01 mg; | Wartość energetyczna: 2153.96 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sód: 1688.16 mg;  | Wartość energetyczna: 2143.84 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sód: 1702.70 mg;  | Wartość energetyczna: 2112.83 kcal; Białko ogółem: 54.46 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sód: 1342.26 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,