

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2386.92 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 80.88 g; Błonnik pok.: 32.02 g; Sód: 2598.66 mg;	Wartość energetyczna: 2579.40 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 362.99 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sód: 2819.81 mg;	Wartość energetyczna: 2603.74 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 371.54 g; W tym cukry: 82.92 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sód: 3177.94 mg;	Wartość energetyczna: 2258.14 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sód: 2494.51 mg;	Wartość energetyczna: 1316.66 kcal; Białko ogółem: 51.39 g; Tłuszcz: 35.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 205.37 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 8.09 g; Sód: 838.92 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JEJCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JEJCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JEJCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU, JEJCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 150 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU, JEJCZ.) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos własny 30 ml (GLU,PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU,PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU,PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU,PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (GLU,PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU,PSZ.)	Biszkopty b/ml 30 g (GLU,PSZ, JAJ.) Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU,PSZ.)		Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU,PSZ.)		
	Wartość energetyczna: 2008.85 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 113.97 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sód: 2265.13 mg;	Wartość energetyczna: 2245.01 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 2824.76 mg;	Wartość energetyczna: 2371.30 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 363.76 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 3103.68 mg;	Wartość energetyczna: 1983.29 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 47.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 127.17 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 2396.02 mg;	Wartość energetyczna: 1256.19 kcal; Białko ogółem: 45.25 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 187.67 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sód: 1038.52 mg;	Wartość energetyczna: 1363.82 kcal; Białko ogółem: 51.88 g; Tłuszcz: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 204.01 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sód: 1123.52 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat		
2026-04-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml		
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
PN	Banan 200 g							
	Wartość energetyczna: 2150.80 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sód: 3278.40 mg;	Wartość energetyczna: 2196.20 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sód: 3538.55 mg;	Wartość energetyczna: 2347.47 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sód: 3881.46 mg;	Wartość energetyczna: 2022.30 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 126.59 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 3189.65 mg;	Wartość energetyczna: 1269.30 kcal; Białko ogółem: 51.02 g; Tłuszcz: 36.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 191.73 g; W tym cukry: 92.64 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sód: 994.19 mg;	Wartość energetyczna: 1271.06 kcal; Białko ogółem: 50.27 g; Tłuszcz: 37.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 190.85 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 11.45 g; Sód: 1227.35 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzoną parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )					
	Wartość energetyczna: 2229.90 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sód: 5032.02 mg;	Wartość energetyczna: 1986.60 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 4061.81 mg;	Wartość energetyczna: 2143.81 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 4414.20 mg;	Wartość energetyczna: 2042.99 kcal; Białko ogółem: 77.05 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 4069.08 mg;	Wartość energetyczna: 1083.75 kcal; Białko ogółem: 43.04 g; Tłuszcz: 35.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 158.24 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sód: 2174.59 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Salata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		
2026-04-17 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> )				Banan 200 g	
	Wartość energetyczna: 2295.95 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 90.68 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2244.04 mg;	Wartość energetyczna: 2349.83 kcal; Białko ogółem: 105.14 g; Tłuszcz: 91.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sód: 2739.28 mg;	Wartość energetyczna: 2282.68 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 3065.72 mg;	Wartość energetyczna: 2169.52 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 311.05 g; W tym cukry: 94.32 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 2137.09 mg;	Wartość energetyczna: 1301.65 kcal; Białko ogółem: 47.31 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 208.01 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sód: 890.28 mg;	Wartość energetyczna: 1405.88 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 222.95 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 13.92 g; Sód: 945.62 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kaszanka wp z cebulka 100 g ( <b>GOR</b> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 10 g	
	PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 1952.92 kcal; Białko ogółem: 69.74 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 290.10 g; W tym cukry: 71.34 g; Błonnik pok.: 24.16 g; Sód: 3380.14 mg;	Wartość energetyczna: 2057.17 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 284.04 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sód: 2729.12 mg;	Wartość energetyczna: 2256.97 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sód: 2893.01 mg;	Wartość energetyczna: 1901.50 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; W tym cukry: 70.41 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 2618.73 mg;	Wartość energetyczna: 1232.82 kcal; Białko ogółem: 55.06 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 154.03 g; W tym cukry: 42.90 g; Błonnik pok.: 7.71 g; Sód: 1119.02 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
2026-04-19 niedziela Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g Pomidor b/škórki 25 g Sałata zielona 10 g	
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2257.70 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 93.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 3225.32 mg;	Wartość energetyczna: 2376.65 kcal; Białko ogółem: 127.97 g; Tłuszcz: 105.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 253.36 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 3572.44 mg;	Wartość energetyczna: 2572.86 kcal; Białko ogółem: 130.53 g; Tłuszcz: 109.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.80 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sód: 3944.43 mg;	Wartość energetyczna: 2339.46 kcal; Białko ogółem: 132.28 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sód: 3232.02 mg;	Wartość energetyczna: 1263.80 kcal; Białko ogółem: 58.42 g; Tłuszcz: 35.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 182.33 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sód: 1291.58 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Racuchy z twarogiem 250 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i papryki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g		Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	PN	Mandarynka 150 g					
	Wartość energetyczna: 2070.28 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 91.43 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 2664.87 mg;	Wartość energetyczna: 2387.85 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 92.18 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 2925.86 mg;	Wartość energetyczna: 2206.85 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 2720.31 mg;	Wartość energetyczna: 2151.82 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 60.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 114.37 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sód: 2595.31 mg;	Wartość energetyczna: 1123.51 kcal; Białko ogółem: 33.92 g; Tłuszcz: 28.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 191.33 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 11.24 g; Sód: 833.26 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-21 wtorek	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<b>MLE</b>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE</b>) Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<b>MLE</b>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g</p>	<p>Kefir 2% tł 200 ml (<b>MLE</b>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<b>MLE</b>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<b>MLE</b>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>) Rukola 10 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<b>MLE</b>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g</p>		
		<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Szynka pieczona, łopatką wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</b>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml</p>			Jabłko 150 g		
	<p><b>Obiad</b></p> <p>Grochowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g (<b>MLE</b>) Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<b>MLE</b>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml</p>	<p>Solferino 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<b>GLU JECZ</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ</b>)</p>	<p>Solferino 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<b>GLU JECZ</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy 100 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g (<b>MLE</b>) Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino 150 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL</b>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<b>GLU JECZ</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<b>GLU PSZ, JAJ</b>) Sos ziołowy 30 ml (<b>GLU PSZ, SEL</b>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml</p>		
	<p><b>Kolacja</b></p> <p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<b>RYB, SEL</b>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<b>MLE</b>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<b>RYB, SEL</b>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<b>MLE</b>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<b>RYB, SEL</b>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b>) Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>) Ryba (dorsz) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<b>RYB, SEL</b>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<b>MLE</b>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<b>SEL</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Woda mineralna niegazowana 250 ml Makaron drobny na mleku 150 ml (<b>GLU PSZ, MLE</b>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<b>GLU PSZ</b>) Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<b>MLE</b>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g</p>	
						<p><b>PN</b></p> <p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b>)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2138.51 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 2285.14 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2031.16 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sód: 2763.51 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2183.53 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3110.78 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2016.01 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 50.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 319.67 g; W tym cukry: 93.94 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sód: 2233.71 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1284.38 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 37.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 186.33 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 12.68 g; Sód: 1038.82 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1376.55 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 38.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 11.39 g; Sód: 1044.23 mg;</p>	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ryz na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
	Obiad	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* 150 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wiewprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata lodowa 10 g	
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )						
	Wartość energetyczna: 2036.01 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 51.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sód: 2760.83 mg;	Wartość energetyczna: 1995.29 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sód: 2661.07 mg;	Wartość energetyczna: 2150.54 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; W tym cukry: 46.49 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 3016.07 mg;	Wartość energetyczna: 1925.04 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 2652.18 mg;	Wartość energetyczna: 1267.17 kcal; Białko ogółem: 48.78 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 202.07 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 11.00 g; Sód: 1003.37 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kiwi (g) 80 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	
	FN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )					
		Wartość energetyczna: 2194.67 kcal; Białko ogółem: 73.17 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 107.09 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 3933.59 mg;	Wartość energetyczna: 2097.93 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sód: 3793.42 mg;	Wartość energetyczna: 2138.00 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 4516.23 mg;	Wartość energetyczna: 1938.98 kcal; Białko ogółem: 74.59 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3799.72 mg;	Wartość energetyczna: 1097.60 kcal; Białko ogółem: 46.54 g; Tłuszcz: 38.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 148.27 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 9.52 g; Sód: 2480.76 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> )	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW, OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata zielona 20 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB</b> ) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB</b> ) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB</b> ) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <b>RYB</b> ) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet z ryby (Dorsz) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Marchew z groszkiem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2090.95 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; W tym cukry: 123.40 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 2457.89 mg;	Wartość energetyczna: 2173.31 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 319.56 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 2865.68 mg;	Wartość energetyczna: 2348.96 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 352.26 g; W tym cukry: 91.21 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 3214.86 mg;	Wartość energetyczna: 2007.82 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 136.51 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sód: 2362.71 mg;	Wartość energetyczna: 1269.84 kcal; Białko ogółem: 44.87 g; Tłuszcz: 32.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 208.43 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 13.69 g; Sód: 870.36 mg;	Wartość energetyczna: 1363.88 kcal; Białko ogółem: 48.47 g; Tłuszcz: 33.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 226.02 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 13.70 g; Sód: 921.33 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> )		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g		Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE</u> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Wartość energetyczna: 1927.41 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 280.98 g; W tym cukry: 69.12 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3552.93 mg;	Wartość energetyczna: 2046.73 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 305.39 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sód: 3322.82 mg;	Wartość energetyczna: 2201.98 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 3677.82 mg;	Wartość energetyczna: 1905.57 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 3486.22 mg;	Wartość energetyczna: 1164.83 kcal; Białko ogółem: 48.66 g; Tłuszcz: 36.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 166.15 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 9.74 g; Sód: 1190.50 mg;	Wartość energetyczna: 1271.01 kcal; Białko ogółem: 53.89 g; Tłuszcz: 39.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 181.59 g; W tym cukry: 49.64 g; Błonnik pok.: 10.90 g; Sód: 1319.56 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pieczeń myśliwska-wędlna wieprzowa 50 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g
	FN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			Jabiko 150 g	
	Wartość energetyczna: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sód: 2933.50 mg;	Wartość energetyczna: 2295.14 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 3247.11 mg;	Wartość energetyczna: 2252.72 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 3425.91 mg;	Wartość energetyczna: 2262.65 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sód: 2883.20 mg;	Wartość energetyczna: 1323.11 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 180.75 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 11.15 g; Sód: 1017.51 mg;	

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż:**

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