

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-11 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 świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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 mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretką 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Twaróg półtusty 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 ( <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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 ( <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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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 ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 25 g Sałata 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: 2417.97 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sód: 2501.87 mg;	Wartość energetyczna: 2610.45 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sód: 2723.02 mg;	Wartość energetyczna: 2621.86 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sód: 3080.47 mg;	Wartość energetyczna: 2289.19 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 79.34 g;	Wartość energetyczna: 1326.60 kcal; Białko ogółem: 51.65 g; Tłuszcz: 36.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 204.56 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 8.10 g; Sód: 939.15 mg;

	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
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		
	Kolacja	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )		
	Wartość energetyczna: 1999.17 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g; W tym cukry: 112.75 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sód: 2568.73 mg;	Wartość energetyczna: 2233.05 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Tłuszcz: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 101.01 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 2950.76 mg;	Wartość energetyczna: 2359.34 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 67.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 3229.68 mg;	Wartość energetyczna: 1971.33 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 127.17 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sód: 2522.02 mg;	Wartość energetyczna: 1256.19 kcal; Białko ogółem: 45.25 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 204.42 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sód: 1038.52 mg;	Wartość energetyczna: 1357.84 kcal; Białko ogółem: 51.25 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 204.42 g; W tym cukry: 82.45 g; Błonnik pok.: 14.27 g; Sód: 1186.52 mg;

	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	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
2026-05-13 środa Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka z marchwi 150 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Banan 200 g					
	Wartość energetyczna: 2154.80 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 2934.76 mg;	Wartość energetyczna: 2200.20 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sód: 3194.90 mg;	Wartość energetyczna: 2351.47 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; W tym cukry: 77.77 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3537.81 mg;	Wartość energetyczna: 2026.30 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 322.62 g; W tym cukry: 127.66 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sód: 2846.01 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )					
	Wartość energetyczna: 2228.08 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 76.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sód: 5306.42 mg;	Wartość energetyczna: 1984.78 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 4336.21 mg;	Wartość energetyczna: 2141.99 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 287.46 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sód: 4688.60 mg;	Wartość energetyczna: 2041.17 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 68.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sód: 4343.48 mg;	Wartość energetyczna: 1082.84 kcal; Białko ogółem: 44.36 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 158.34 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 13.51 g; Sód: 2311.79 mg;	

	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
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata 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 JĘCZ,</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata 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 JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 150 g Sałata 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 JĘCZ,</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> ) 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> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		
Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL,</u> )	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (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> ) Sałata 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	
	Kolaża	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 jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 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 b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta jajeczno-brokulowa 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata 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: 2282.21 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sód: 2196.04 mg;	Wartość energetyczna: 2336.09 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 300.25 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sód: 2691.29 mg;	Wartość energetyczna: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sód: 3017.73 mg;	Wartość energetyczna: 2155.78 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 2089.10 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-16 sobota	Sniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>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> ) Paszтет z soczewicy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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> ) Paszтет z soczewicy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	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> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 ( <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 świeży 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 70 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem ( ) 35 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )				
		Wartość energetyczna: 2166.67 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 3384.67 mg;	Wartość energetyczna: 2193.53 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2474.68 mg;	Wartość energetyczna: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 2942.58 mg;	Wartość energetyczna: 2037.87 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2364.29 mg;	Wartość energetyczna: 1246.50 kcal; Białko ogółem: 56.46 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 155.85 g; W tym cukry: 43.87 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sód: 1143.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	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 pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> )	
2026-05-17 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 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 Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Buraczki gotowane z olejem 100 g 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 Dramstik z kurczaka pieczony 180 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> ) Buraczki gotowane 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
2026-05-17 niedziela	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2278.25 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 99.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 3198.00 mg;	Wartość energetyczna: 2387.67 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 109.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 254.56 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 24.30 g; Sód: 3444.45 mg;	Wartość energetyczna: 2583.88 kcal; Białko ogółem: 121.64 g; Tłuszcz: 113.33 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 292.28 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sód: 3816.44 mg;	Wartość energetyczna: 2360.01 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 96.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 265.84 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sód: 3204.69 mg;	Wartość energetyczna: 1259.04 kcal; Białko ogółem: 58.60 g; Tłuszcz: 34.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 182.93 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 10.99 g; Sód: 1241.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 10 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Sałata strzępiasta czerwona 10 g Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Sałata 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> ) 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	
2026-05-18 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolaża	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 twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <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 twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pasta z brokuła * 25 g
2026-05-18 poniedziałek	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2079.48 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2227.38 mg;	Wartość energetyczna: 2397.05 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 2488.37 mg;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2424.57 mg;	Wartość energetyczna: 2145.87 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2299.57 mg;	Wartość energetyczna: 1132.05 kcal; Białko ogółem: 33.84 g; Tłuszcz: 30.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 189.09 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 8.66 g; Sód: 976.50 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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 ( <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 JĘCZ</b> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	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 JĘCZ</b> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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	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 JĘCZ</b> ) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wedzona 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			Jabłko 150 g	
2026-05-19 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</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	Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</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	Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</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> )	Solferino 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ</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	Solferino 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JĘCZ</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	
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> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <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	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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )					
	Wartość energetyczna: 2137.71 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2323.54 mg;	Wartość energetyczna: 2030.36 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 2801.91 mg;	Wartość energetyczna: 2182.73 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 3149.18 mg;	Wartość energetyczna: 2015.21 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2272.11 mg;	Wartość energetyczna: 1284.38 kcal; Białko ogółem: 54.13 g; Tłuszcz: 37.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 186.33 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 12.68 g; Sód: 1038.82 mg;	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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-20 środa	<b>Śniadanie</b>	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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u> ) Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 10 g	
	<b>II ŚN</b>		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> )		
	<b>Obiad</b>	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 Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g ( <u>może zawierać: SEL,</u> )	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 Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g ( <u>może zawierać: SEL,</u> )	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 udzca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos bazyliowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	
	<b>Kolacja</b>	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ogórek świeży 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 dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Ogórek świeży 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Cwikla z jabłkiem 25 g Sałata lodowa 10 g	
	<b>PN</b>	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )					
	Wartość energetyczna: 2040.01 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sód: 2417.18 mg;	Wartość energetyczna: 1992.68 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 46.45 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sód: 2459.75 mg;	Wartość energetyczna: 2147.93 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 320.55 g; W tym cukry: 46.32 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sód: 2814.75 mg;	Wartość energetyczna: 1929.04 kcal; Białko ogółem: 90.29 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2308.54 mg;	Wartość energetyczna: 1285.66 kcal; Białko ogółem: 49.05 g; Tłuszcz: 34.95 g; Kw. tł. nasy.: 17.08 g; Węglowodany ogółem: 204.24 g; W tym cukry: 40.68 g; Błonnik pok.: 11.25 g; Sód: 1085.61 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-21 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Jogurt naturalny 100g 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Filet zapiekany z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</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> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Pomidor b/skórki 25 g		
	<b>II ŚN</b>	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> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kiwi (g) 80 g		
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	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> ) Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g		
	<b>PN</b>	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <b>SEL</b> )					
		Wartość energetyczna: 2290.59 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 3548.86 mg;	Wartość energetyczna: 2193.85 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sód: 3408.68 mg;	Wartość energetyczna: 2126.56 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 4226.23 mg;	Wartość energetyczna: 2034.90 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 3414.98 mg;	Wartość energetyczna: 1091.88 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 37.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 148.42 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 9.52 g; Sód: 2335.76 mg;	

	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	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU 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 Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU 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 Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU 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% 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 JĘCZ.</b> ) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 150 g	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 poł. kaw. mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</b> ) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU 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 JĘCZ.</b> )	
		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml					
2026-05-22 piątek	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 rybny (Miruna) 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	
		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 świeży 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.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Ogórek świeży 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 świeży 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 świeży 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
2026-05-22 piątek	Kolađa	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2094.95 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 2114.24 mg;	Wartość energetyczna: 2114.31 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sód: 2522.04 mg;	Wartość energetyczna: 2289.96 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 2871.22 mg;	Wartość energetyczna: 2011.82 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 137.58 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sód: 2019.07 mg;	Wartość energetyczna: 1289.87 kcal; Białko ogółem: 46.01 g; Tłuszcz: 32.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 211.48 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sód: 931.56 mg;	Wartość energetyczna: 1383.90 kcal; Białko ogółem: 49.61 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 229.06 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 13.16 g; Sód: 982.53 mg;
2026-05-22 piątek	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2094.95 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; W tym cukry: 124.47 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 2114.24 mg;	Wartość energetyczna: 2114.31 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 312.59 g; W tym cukry: 93.03 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sód: 2522.04 mg;	Wartość energetyczna: 2289.96 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 2871.22 mg;	Wartość energetyczna: 2011.82 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 46.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 137.58 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sód: 2019.07 mg;	Wartość energetyczna: 1289.87 kcal; Białko ogółem: 46.01 g; Tłuszcz: 32.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 211.48 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 13.15 g; Sód: 931.56 mg;	Wartość energetyczna: 1383.90 kcal; Białko ogółem: 49.61 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 229.06 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 13.16 g; Sód: 982.53 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-23 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 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g	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> ) 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* 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 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 Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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 25 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) 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 Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> ) 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.: 25.28 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 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	
2026-05-24 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 żółty 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 żółty 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 żółty 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 żółty 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> )	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 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, kalafior, 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, kalafior, 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, kalafior, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolejca	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 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 Pomidor b/skórki 25 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )				Jabłko 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,