

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-25, poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna 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> ) Filet zapiekany drobiowy 25 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> )	
	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> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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> ) Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z jaj 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Kotlet z jaj 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Marchew gotowana 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> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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> ) Sałata zielona 20 g 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> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna 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 35 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2165.26 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2864.04 mg;	Wartość energetyczna: 2529.94 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 3307.28 mg;	Wartość energetyczna: 2685.19 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 3662.28 mg;	Wartość energetyczna: 2214.19 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 85.81 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sód: 2816.79 mg;	Wartość energetyczna: 1480.61 kcal; Białko ogółem: 53.14 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 200.70 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 12.44 g; Sód: 1214.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci, młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> , 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> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Ogórek świeży 70 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 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> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 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> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>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> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ryż na mleku z kakao 150 g ( <u>MLE</u> ,)
2026-05-26 wtorek Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> , Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> , Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u> , Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Soferino 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , Klopsik wieprzowy mm 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> , Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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> , Pomidor 50 g Roszponka 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> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Roszponka 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> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Roszponka 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> , Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Jabłko 150 g					
	Wartość energetyczna: 1891.41 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sód: 2074.35 mg;	Wartość energetyczna: 1854.42 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 250.54 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2495.67 mg;	Wartość energetyczna: 2075.82 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 289.46 g; W tym cukry: 48.56 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sód: 2913.02 mg;	Wartość energetyczna: 2025.19 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 322.49 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 22.57 g; Sód: 2069.77 mg;	Wartość energetyczna: 1501.37 kcal; Białko ogółem: 57.96 g; Tłuszcz: 42.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 228.71 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 11.89 g; Sód: 976.87 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-27 środa	Śniadanie	Płatki 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <b>SEL.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Rukola 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g	
2026-05-27 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem 150 g ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) 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> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 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> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 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 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> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2374.13 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 377.20 g; W tym cukry: 120.84 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sód: 3255.96 mg;	Wartość energetyczna: 2381.77 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 34.74 g; Sód: 3591.39 mg;	Wartość energetyczna: 2313.06 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 344.06 g; W tym cukry: 88.38 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sód: 3926.48 mg;	Wartość energetyczna: 2240.81 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 114.38 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sód: 3157.09 mg;	Wartość energetyczna: 1226.32 kcal; Białko ogółem: 46.70 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 208.31 g; W tym cukry: 76.38 g; Błonnik pok.: 9.83 g; Sód: 1172.10 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-28 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	
		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	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )			
2026-05-28 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolacja	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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 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> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</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> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Sałatka jarzynowa z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
2026-05-28 czwartek	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: 2305.95 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 89.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sód: 2564.91 mg;	Wartość energetyczna: 2327.88 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 259.20 g; W tym cukry: 36.80 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sód: 2952.29 mg;	Wartość energetyczna: 2483.13 kcal; Białko ogółem: 123.78 g; Tłuszcz: 103.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 286.93 g; W tym cukry: 36.67 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sód: 3307.29 mg;	Wartość energetyczna: 2358.90 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sód: 2605.61 mg;	Wartość energetyczna: 1560.83 kcal; Białko ogółem: 58.87 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 235.56 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sód: 976.99 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza manna 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 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	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
2026-05-29 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos koperkowy 30 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szpinak gotowany 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> )	Salata zielona 10 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
2026-05-29 piątek	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2310.61 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 121.35 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sód: 2220.27 mg;	Wartość energetyczna: 2425.86 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 2661.50 mg;	Wartość energetyczna: 2431.47 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 89.49 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 3052.18 mg;	Wartość energetyczna: 2249.60 kcal; Białko ogółem: 90.23 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 345.64 g; W tym cukry: 121.18 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 2123.42 mg;	Wartość energetyczna: 1336.51 kcal; Białko ogółem: 50.60 g; Tłuszcz: 34.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 212.57 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 9.95 g; Sód: 933.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-05-30 sobota	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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</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> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</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 strzępiasta czerwona 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> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2119.84 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sód: 3026.96 mg;	Wartość energetyczna: 2353.13 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sód: 2961.04 mg;	Wartość energetyczna: 2337.19 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 3113.04 mg;	Wartość energetyczna: 2120.13 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2800.72 mg;	Wartość energetyczna: 1276.83 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 172.86 g; W tym cukry: 51.62 g; Błonnik pok.: 8.49 g; Sód: 1278.44 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-05-31 niedziela	<b>Śniadanie</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> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 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> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 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% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 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> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 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> ) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko pieczone 150 g		
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Rosół z makaronem 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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 słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	<b>PN</b>	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2409.56 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 277.97 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 2834.33 mg;	Wartość energetyczna: 2459.64 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2828.23 mg;	Wartość energetyczna: 2614.89 kcal; Białko ogółem: 133.22 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 55.92 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 3183.23 mg;	Wartość energetyczna: 2360.83 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; W tym cukry: 90.43 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 2784.03 mg;	Wartość energetyczna: 1232.58 kcal; Białko ogółem: 46.93 g; Tłuszcz: 30.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 172.80 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 11.51 g; Sód: 1256.00 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	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% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pomidor 50 g 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Banan 200 g					
	Wartość energetyczna: 2317.41 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 379.50 g; W tym cukry: 129.85 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 2510.27 mg;	Wartość energetyczna: 2308.63 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sód: 2493.41 mg;	Wartość energetyczna: 2463.88 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.59 g; Węglowodany ogółem: 388.11 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sód: 2848.41 mg;	Wartość energetyczna: 2462.92 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 407.40 g; W tym cukry: 164.28 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sód: 2565.44 mg;	Wartość energetyczna: 1580.84 kcal; Białko ogółem: 58.12 g; Tłuszcz: 38.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; Węglowodany ogółem: 263.48 g; W tym cukry: 125.98 g; Błonnik pok.: 12.85 g; Sód: 959.46 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-02 wtorek	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	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% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml ( <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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> )		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml Marchew oprószana z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	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> ) 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> ) Rzodkiew biała 70 g Salata lodowa 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> ) 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> ) Rzodkiew biała 70 g Salata lodowa 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> ) 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> ) Rzodkiew biała 70 g Salata lodowa 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> ) 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> ) Rzodkiew biała 70 g Salata lodowa 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> ) 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> ) Pasta warzywna 25 g ( <u>SEL</u> ) Salata lodowa 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ</u> )					
	Wartość energetyczna: 1916.64 kcal; Białko ogółem: 82.69 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 73.96 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2911.76 mg;	Wartość energetyczna: 2032.11 kcal; Białko ogółem: 100.73 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 257.14 g; W tym cukry: 44.54 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sód: 3330.24 mg;	Wartość energetyczna: 2187.36 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; W tym cukry: 44.41 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 3685.24 mg;	Wartość energetyczna: 1903.45 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 297.72 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sód: 2871.75 mg;	Wartość energetyczna: 1202.12 kcal; Białko ogółem: 48.49 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 175.93 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 11.38 g; Sód: 1242.30 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-03 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretkta jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )		
2026-06-03 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 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> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko 150 g					
		Wartość energetyczna: 2314.27 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; W tym cukry: 92.08 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sód: 3008.74 mg;	Wartość energetyczna: 2135.38 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 2706.80 mg;	Wartość energetyczna: 2209.17 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sód: 2780.88 mg;	Wartość energetyczna: 2077.97 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 322.25 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 2657.67 mg;	Wartość energetyczna: 1158.81 kcal; Białko ogółem: 55.20 g; Tłuszcz: 30.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 10.64 g; Sód: 1005.71 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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
2026-06-04 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 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> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 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> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2026-06-04 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem ( ) 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński -dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g ( <b>może zawierać: SEL</b> ) 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> ) Paszтет z fasoli 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek świeży 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
2026-06-04 czwartek	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2141.64 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sód: 2093.95 mg;	Wartość energetyczna: 2353.23 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sód: 2240.56 mg;	Wartość energetyczna: 2326.07 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sód: 2852.54 mg;	Wartość energetyczna: 2035.70 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sód: 1827.33 mg;	Wartość energetyczna: 1166.73 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 159.95 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sód: 938.88 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	Płatki 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Płatki 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <b>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</b> )		
2026-06-05 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 150 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Warzywa po grecku 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b> )	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> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )					
	Wartość energetyczna: 2482.80 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; W tym cukry: 112.91 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 2404.54 mg;	Wartość energetyczna: 2523.15 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 2801.72 mg;	Wartość energetyczna: 2312.54 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 337.43 g; W tym cukry: 87.07 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sód: 2978.17 mg;	Wartość energetyczna: 2399.68 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 363.94 g; W tym cukry: 126.02 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sód: 2309.36 mg;	Wartość energetyczna: 1360.56 kcal; Białko ogółem: 48.58 g; Tłuszcz: 36.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 217.14 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sód: 950.06 mg;	Wartość energetyczna: 1478.01 kcal; Białko ogółem: 54.35 g; Tłuszcz: 39.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 234.37 g; W tym cukry: 102.28 g; Błonnik pok.: 12.46 g; Sód: 1005.06 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-06 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 10 g 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 60 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószone 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Pomidor 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 25 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		
	PN	Jabłko 150 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2026.41 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 2738.48 mg;	Wartość energetyczna: 1975.51 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sód: 2564.94 mg;	Wartość energetyczna: 2131.07 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 75.26 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sód: 2916.42 mg;	Wartość energetyczna: 1838.06 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 298.02 g; W tym cukry: 87.97 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 2555.27 mg;	Wartość energetyczna: 1150.34 kcal; Białko ogółem: 47.82 g; Tłuszcz: 35.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 166.29 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sód: 1401.65 mg;			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 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	
2026-06-07 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 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> )	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> ) Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> ) Szyzka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GÓR.</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 zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 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> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mizeria 200 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy-dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 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> )	Jabłko 150 g				
	Wartość energetyczna: 2134.67 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 21.00 g; Sód: 2258.97 mg;	Wartość energetyczna: 1944.57 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 261.72 g; W tym cukry: 45.34 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 2478.90 mg;	Wartość energetyczna: 1941.36 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sód: 2835.74 mg;	Wartość energetyczna: 2085.93 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2208.66 mg;	Wartość energetyczna: 1317.29 kcal; Białko ogółem: 53.19 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 174.93 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sód: 991.46 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,