

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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		
2026-06-22, poniedziałek	<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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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 Salata zielona 20 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 Salata zielona 20 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
	<b>II ŚN</b>		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> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g		Jabłko 150 g		
	<b>Obiad</b>	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml		Brokułowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlet z jaj 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml		Brokułowa z ryżem 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 80 g Kotlet z jaj 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml		Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	<b>PN</b>	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		Wartość energetyczna: 2128.94 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sód: 2867.55 mg;	Wartość energetyczna: 2493.63 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 301.07 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3310.79 mg;	Wartość energetyczna: 2648.88 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 328.80 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 3665.79 mg;	Wartość energetyczna: 2186.88 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 86.03 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 2820.31 mg;	Wartość energetyczna: 1466.21 kcal; Białko ogółem: 53.05 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 196.92 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 12.17 g; Sód: 1214.99 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>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</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>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</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>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> ,)	
2026-06-23 wtorek Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SO2</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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SO2</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 Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SO2</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	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>SO2</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</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) Klopsik wieprzowy mm 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,) Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,) Dyńia 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</u> <u>PSZ</u> , <u>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 Rozszponka 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 Rozszponka 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</u> <u>PSZ</u> , <u>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 Rozszponka 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</u> <u>PSZ</u> , <u>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 Rozszponka 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 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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 Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Rukola 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> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretką o smaku truskawkowym 150 g	
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ćwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2440.61 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 387.22 g; W tym cukry: 143.48 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sód: 3255.60 mg;	Wartość energetyczna: 2448.25 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sód: 3591.03 mg;	Wartość energetyczna: 2379.54 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 354.08 g; W tym cukry: 111.01 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sód: 3926.12 mg;	Wartość energetyczna: 2316.29 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 385.63 g; W tym cukry: 136.80 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sód: 3156.73 mg;	Wartość energetyczna: 1308.91 kcal; Białko ogółem: 46.60 g; Tłuszcz: 30.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 223.11 g; W tym cukry: 96.54 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sód: 1171.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-25 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	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )			
2026-06-25 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> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</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 Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</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> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</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> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</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 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> ) 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
2026-06-25 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: 2218.92 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 84.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 271.16 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2440.75 mg;	Wartość energetyczna: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 249.56 g; W tym cukry: 35.09 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2882.92 mg;	Wartość energetyczna: 2429.27 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sód: 3237.92 mg;	Wartość energetyczna: 2271.87 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2481.45 mg;	Wartość energetyczna: 1541.74 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 231.80 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sód: 962.75 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-26 piątek	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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Arbuz 200 g Roszponka 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Arbuz 200 g Roszponka 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 200 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 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		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
2026-06-26 piątek	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )	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> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml 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> ) Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )	Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
2026-06-26 piątek	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2343.61 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 347.90 g; W tym cukry: 141.31 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 2220.61 mg;	Wartość energetyczna: 2458.86 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 25.21 g; Sód: 2661.94 mg;	Wartość energetyczna: 2464.47 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sód: 3052.82 mg;	Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 140.91 g; Błonnik pok.: 21.38 g; Sód: 2123.76 mg;	Wartość energetyczna: 1399.66 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 227.31 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 8.69 g; Sód: 943.23 mg;	Wartość energetyczna: 1506.99 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 241.41 g; W tym cukry: 110.52 g; Błonnik pok.: 9.48 g; Sód: 998.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Maślanka 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> ) Rzodkiew biała 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Maślanka 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> ) Rzodkiew biała 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Maślanka 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> ) Rzodkiew biała 50 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Rzodkiew biała 50 g Salata strzępiasta czerwona 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> ) 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 strzępiasta czerwona 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka 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 ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka z buraczków i jabłka 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata 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 ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata 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 ( <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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata 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 ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE</u> ) Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2085.84 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; W tym cukry: 72.84 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sód: 3066.60 mg;	Wartość energetyczna: 2319.13 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 2999.84 mg;	Wartość energetyczna: 2301.59 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 3151.84 mg;	Wartość energetyczna: 2112.13 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sód: 2799.46 mg;	Wartość energetyczna: 1273.23 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 171.39 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sód: 1277.96 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-28 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> ) 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> ) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt brzoskwinowy 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> ) 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> ) 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> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dyńia duszona 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 młode gotowane 150 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 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> )				
	Wartość energetyczna: 2272.63 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 268.26 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 19.16 g; Sód: 2490.45 mg;	Wartość energetyczna: 2322.71 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 2484.35 mg;	Wartość energetyczna: 2477.96 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 284.32 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sód: 2839.35 mg;	Wartość energetyczna: 2232.90 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 277.17 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 2440.15 mg;	Wartość energetyczna: 1227.87 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz: 31.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 168.89 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 11.24 g; Sód: 1126.86 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-29 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 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> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
2026-06-29 poniedziałek	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 30 ml ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Kolacja	Papryka świeża 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> ) Sałata 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 Papryka świeża 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> ) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papryka świeża 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> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Banan 200 g					
	Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 147.10 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sód: 2504.70 mg;	Wartość energetyczna: 2308.48 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 356.13 g; W tym cukry: 119.08 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 2487.59 mg;	Wartość energetyczna: 2463.73 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 383.87 g; W tym cukry: 118.95 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2842.59 mg;	Wartość energetyczna: 2466.78 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 181.53 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2559.87 mg;	Wartość energetyczna: 1487.83 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sód: 926.80 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-06-30 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> )	Bulka 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 młode 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 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki młode 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 młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł 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 młode 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 młode 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> ) Rzodkiewka czerwona 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> ) Rzodkiewka czerwona 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> ) Rzodkiewka czerwona 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> ) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 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: 1886.60 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2648.86 mg;	Wartość energetyczna: 2002.07 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 245.93 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sód: 3067.34 mg;	Wartość energetyczna: 2157.32 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sód: 3422.34 mg;	Wartość energetyczna: 1835.91 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 276.67 g; W tym cukry: 88.57 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 2596.25 mg;	Wartość energetyczna: 1147.98 kcal; Białko ogółem: 48.03 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 159.82 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 11.09 g; Sód: 1100.56 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-01 środa	<b>Śniadanie</b>	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JEĆZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Platki 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 JEĆZ.</u> )	
	<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> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )		
	<b>Obiad</b>	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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	
	<b>Kolacja</b>	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 Ogórek świeży 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	
	<b>PN</b>			Jabłko 150 g			
	Wartość energetyczna: 2306.27 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 321.87 g; W tym cukry: 96.37 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3007.98 mg;	Wartość energetyczna: 2127.07 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sód: 2709.76 mg;	Wartość energetyczna: 2197.17 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 313.63 g; W tym cukry: 60.97 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sód: 2780.32 mg;	Wartość energetyczna: 2065.97 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2656.91 mg;	Wartość energetyczna: 1154.31 kcal; Białko ogółem: 55.20 g; Tłuszcz: 30.22 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 171.31 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 10.58 g; Sód: 1005.53 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-02 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 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> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kałafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński -dieta 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g ( <u>może zawierać: SEL,</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek świeży 70 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek świeży 70 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> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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> ) Paszтет z fasoli 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ogórek świeży 70 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> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2231.15 kcal; Białko ogółem: 81.24 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 311.06 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sód: 2129.04 mg;	Wartość energetyczna: 2344.03 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sód: 2240.20 mg;	Wartość energetyczna: 2316.87 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 2851.88 mg;	Wartość energetyczna: 2026.50 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 1826.97 mg;	Wartość energetyczna: 1163.28 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 158.67 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 7.14 g; Sód: 938.55 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 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> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )		
Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 50 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u> )	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> ) 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 ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</u> )	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> ) 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 ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</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 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2.</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 Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )					
	Wartość energetyczna: 2446.80 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 115.57 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sód: 2404.18 mg;	Wartość energetyczna: 2487.15 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 91.44 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 2801.36 mg;	Wartość energetyczna: 2276.54 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 327.62 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 2977.81 mg;	Wartość energetyczna: 2326.18 kcal; Białko ogółem: 88.34 g; Tłuszcz: 74.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 344.30 g; W tym cukry: 121.80 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2296.40 mg;	Wartość energetyczna: 1282.42 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 197.09 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sód: 901.61 mg;	Wartość energetyczna: 1399.87 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 214.32 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sód: 956.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-04 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> , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 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 JEJCZ</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 JEJCZ</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 JEJCZ</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> , Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> , Roszponka 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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 JEJCZ</u> ,)	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Twarożek 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, SEL</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> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</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: 2016.01 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 88.34 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sód: 2738.12 mg;	Wartość energetyczna: 1965.11 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sód: 2564.58 mg;	Wartość energetyczna: 2120.67 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2916.06 mg;	Wartość energetyczna: 1827.66 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 2554.91 mg;	Wartość energetyczna: 1146.44 kcal; Białko ogółem: 47.82 g; Tłuszcz: 35.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 165.04 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 11.54 g; Sód: 1401.47 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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	
2026-07-05 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Filet zapiekany drobiowy 50 g (1 szt) ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g 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% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata 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 JECZ.</u> )	
	<b>II ŚN</b>		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> ) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	<b>Kolacja</b>	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> ) Salata 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> ) 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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> ) Salata 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 ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			Jabłko 150 g		
	Wartość energetyczna: 2098.67 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sód: 2258.61 mg;	Wartość energetyczna: 1908.57 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2478.54 mg;	Wartość energetyczna: 1905.36 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 267.04 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sód: 2835.38 mg;	Wartość energetyczna: 2058.93 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 2208.30 mg;	Wartość energetyczna: 1302.89 kcal; Białko ogółem: 53.10 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 170.97 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 10.18 g; Sód: 991.28 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,