

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-08, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.)	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z brzoskwiń 50 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 1970.69 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 637.52 mg;	Wartość energetyczna: 1988.86 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 273.01 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 662.06 mg;	Wartość energetyczna: 2145.42 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 286.69 g; W tym cukry: 39.61 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 725.46 mg;	Wartość energetyczna: 2208.09 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 333.88 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sód: 2813.52 mg;	Wartość energetyczna: 1949.43 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2360.21 mg;	Wartość energetyczna: 2139.38 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 335.31 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sód: 2307.21 mg;	Wartość energetyczna: 1972.30 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 362.64 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sód: 1538.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj.,niskoresztk.,niskolakkt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 90 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
		II ŚN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus z jabłek () z/c 150 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml			
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 75 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) [Por] x 1 szt		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 888.45 kcal; Białko ogółem: 33.73 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 160.21 g; W tym cukry: 17.01 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 729.01 mg;	Wartość energetyczna: 1984.99 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 256.96 g; W tym cukry: 29.37 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 564.82 mg;	Wartość energetyczna: 1926.87 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 264.26 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 565.77 mg;	Wartość energetyczna: 2132.89 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 282.00 g; W tym cukry: 37.52 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 632.56 mg;	Wartość energetyczna: 2295.20 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g; W tym cukry: 88.29 g; Błonnik pok.: 23.37 g; Sód: 2503.03 mg;	Wartość energetyczna: 2190.89 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 376.02 g; W tym cukry: 83.45 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sód: 2042.92 mg;	Wartość energetyczna: 2080.05 kcal; Białko ogółem: 75.05 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sód: 2026.77 mg;	Wartość energetyczna: 2156.30 kcal; Białko ogółem: 55.78 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 400.04 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sód: 1347.73 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)					Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)		Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)					
	Kolejacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Banan 200 g
			Wartość energetyczna: 996.10 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 10.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.39 g; Węglowodany ogółem: 197.61 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 7.60 g; Sód: 784.48 mg;	Wartość energetyczna: 2113.61 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 631.89 mg;	Wartość energetyczna: 2000.12 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 648.92 mg;	Wartość energetyczna: 2292.29 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sód: 719.43 mg;	Wartość energetyczna: 2306.31 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 370.18 g; W tym cukry: 123.05 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sód: 2736.42 mg;	Wartość energetyczna: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 367.95 g; W tym cukry: 122.86 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sód: 2299.72 mg;	Wartość energetyczna: 2207.27 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 145.73 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 2178.36 mg;	Wartość energetyczna: 2024.10 kcal; Białko ogółem: 51.73 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 377.27 g; W tym cukry: 133.55 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1469.30 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA	KRK- NAR IIb D11	KRK- NAR IIc D11/D03	KRK- NAR III D10/LA	KRK- NAR IIIa D10/LA/M	KRK- NAR IIIb D10/M Z	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M	
			Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	Papkowata/podstawowa/-mix	Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	Niskoresztkowa,niskolakt.-mielona	Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK.) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Mus z ananasa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jabłko pieczone 150 g	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Obiad	Grycikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu) * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (- może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) 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 Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml (SEL.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g	
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)				
			Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 785.21 mg;	Wartość energetyczna: 1966.69 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 28.46 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 645.52 mg;	Wartość energetyczna: 1984.86 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 265.51 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1822.06 mg;	Wartość energetyczna: 2123.42 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g; W tym cukry: 33.61 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 1901.46 mg;	Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 340.95 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 3760.72 mg;	Wartość energetyczna: 2257.84 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 66.48 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sód: 3366.31 mg;	Wartość energetyczna: 2095.42 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sód: 3169.31 mg;	Wartość energetyczna: 1926.88 kcal; Białko ogółem: 55.37 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 16.70 g; Sód: 2441.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
		ITSN	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
2026-06-12 piątek	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g			
2026-06-12 piątek	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
		PN			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Waflę kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 1032.43 kcal; Białko ogółem: 38.88 g; Tłuszcz: 15.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 185.97 g; W tym cukry: 15.78 g; Błonnik pok.: 6.61 g; Sód: 810.28 mg;	Wartość energetyczna: 1966.71 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 543.26 mg;	Wartość energetyczna: 1992.38 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 559.80 mg;	Wartość energetyczna: 2112.16 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 626.55 mg;	Wartość energetyczna: 2174.11 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; W tym cukry: 77.26 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sód: 2929.58 mg;	Wartość energetyczna: 2078.92 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g; W tym cukry: 85.03 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sód: 1857.38 mg;	Wartość energetyczna: 2035.87 kcal; Białko ogółem: 76.49 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sód: 1890.86 mg;	Wartość energetyczna: 2046.35 kcal; Białko ogółem: 56.00 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sód: 1543.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Gulasz wieprzowy-dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Banan 200 g			
			Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 1866.49 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sód: 587.82 mg;	Wartość energetyczna: 1902.61 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g; W tym cukry: 68.50 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sód: 604.33 mg;	Wartość energetyczna: 2118.02 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 804.36 mg;	Wartość energetyczna: 2267.60 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 318.51 g; W tym cukry: 83.04 g; Błonnik pok.: 20.18 g; Sód: 2547.48 mg;	Wartość energetyczna: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 108.21 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 2384.37 mg;	Wartość energetyczna: 2252.13 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 319.09 g; W tym cukry: 116.42 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sód: 2065.81 mg;	Wartość energetyczna: 2176.85 kcal; Białko ogółem: 69.99 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sód: 1614.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj.,niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa D P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g		Jabłko pieczone 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 JECZ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 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 JECZ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN				Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt				Wafle ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 1010.23 kcal; Białko ogółem: 39.22 g; Tłuszcz: 17.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 177.40 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 764.81 mg;	Wartość energetyczna: 2132.95 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 714.62 mg;	Wartość energetyczna: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 699.56 mg;	Wartość energetyczna: 2155.34 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 302.72 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 752.95 mg;	Wartość energetyczna: 2171.95 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 18.87 g; Sód: 2501.66 mg;	Wartość energetyczna: 2066.90 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 99.61 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 2059.25 mg;	Wartość energetyczna: 2134.91 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 133.98 g; Błonnik pok.: 18.85 g; Sód: 2057.58 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)
Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Ziemniaczana 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Wartość energetyczna: 1048.84 kcal; Białko ogółem: 36.81 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 194.47 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 790.78 mg;	Wartość energetyczna: 1919.19 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 620.77 mg;	Wartość energetyczna: 1955.31 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 72.64 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sód: 637.28 mg;	Wartość energetyczna: 2036.97 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 47.94 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sód: 687.41 mg;	Wartość energetyczna: 2141.00 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 367.24 g; W tym cukry: 91.93 g; Błonnik pok.: 17.60 g; Sód: 1977.99 mg;	Wartość energetyczna: 1927.81 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 35.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 17.34 g; Sód: 1617.15 mg;	Wartość energetyczna: 2141.14 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 112.05 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sód: 1684.18 mg;	Wartość energetyczna: 1855.04 kcal; Białko ogółem: 32.75 g; Tłuszcz: 27.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 16.32 g; Sód: 1086.53 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kiełk ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
		II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Kolaça	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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 JECZ.</u>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	PN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Banan 200 g	
	Wartość energetyczna: 951.09 kcal; Białko ogółem: 34.58 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 780.78 mg;	Wartość energetyczna: 2076.59 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 2955.26 mg;	Wartość energetyczna: 2042.26 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; W tym cukry: 88.54 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sód: 1771.80 mg;	Wartość energetyczna: 2137.87 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 280.83 g; W tym cukry: 46.35 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 1893.06 mg;	Wartość energetyczna: 2171.10 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 3482.69 mg;	Wartość energetyczna: 2074.71 kcal; Białko ogółem: 78.48 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 22.13 g; Sód: 3642.23 mg;	Wartość energetyczna: 2016.62 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 114.16 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sód: 3153.79 mg;	Wartość energetyczna: 2098.09 kcal; Białko ogółem: 53.22 g; Tłuszcz: 36.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; W tym cukry: 146.92 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sód: 1559.01 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj.,niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-06-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Ryż z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 g (<u>MLE b/LAK.</u>)			Ryż z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 g (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
PN			Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia 120g 1 szt						Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 968.29 kcal; Białko ogółem: 38.76 g; Tłuszcz: 15.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.66 g; Węglowodany ogółem: 170.05 g; W tym cukry: 5.80 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 808.98 mg;	Wartość energetyczna: 2019.76 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 265.07 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sód: 609.11 mg;	Wartość energetyczna: 2045.43 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 625.65 mg;	Wartość energetyczna: 2219.74 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 692.65 mg;	Wartość energetyczna: 2107.29 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; W tym cukry: 92.45 g; Błonnik pok.: 17.57 g; Sód: 2541.17 mg;	Wartość energetyczna: 2026.54 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sód: 2055.45 mg;	Wartość energetyczna: 2047.76 kcal; Białko ogółem: 76.68 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; W tym cukry: 116.71 g; Błonnik pok.: 18.21 g; Sód: 2045.79 mg;	Wartość energetyczna: 1909.14 kcal; Białko ogółem: 50.34 g; Tłuszcz: 36.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 357.58 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sód: 1490.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-06-18 czwartek	Sniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II SN	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 300 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwonny z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwonny z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 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 75 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN				Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 960.58 kcal; Białko ogółem: 41.25 g; Tłuszcz: 17.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 162.46 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 757.08 mg;	Wartość energetyczna: 2084.05 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 1866.32 mg;	Wartość energetyczna: 2073.91 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sód: 1861.39 mg;	Wartość energetyczna: 2067.82 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g; W tym cukry: 33.61 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 1876.66 mg;	Wartość energetyczna: 2331.87 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sód: 4262.54 mg;	Wartość energetyczna: 2129.81 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 114.50 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 3569.82 mg;	Wartość energetyczna: 2168.68 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; W tym cukry: 109.34 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sód: 3675.77 mg;	Wartość energetyczna: 2113.50 kcal; Białko ogółem: 54.08 g; Tłuszcz: 40.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 127.52 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sód: 1487.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II SN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Dorsz) 80 g (<u>RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)						
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 785.21 mg;	Wartość energetyczna: 1960.69 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; W tym cukry: 16.46 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 597.52 mg;	Wartość energetyczna: 1952.86 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; W tym cukry: 57.69 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 617.06 mg;	Wartość energetyczna: 2113.87 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sód: 709.06 mg;	Wartość energetyczna: 2180.82 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 71.02 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 2629.23 mg;	Wartość energetyczna: 2115.84 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 351.20 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 17.53 g; Sód: 2443.11 mg;	Wartość energetyczna: 2061.31 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 89.63 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sód: 2119.74 mg;	Wartość energetyczna: 1906.58 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 37.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.05 g; Węglowodany ogółem: 354.37 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 1667.81 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)		Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g	
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczeniem 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	PN				Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt					Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 2008.49 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 752.77 mg;	Wartość energetyczna: 2044.61 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 299.04 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 769.28 mg;	Wartość energetyczna: 2136.44 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 763.25 mg;	Wartość energetyczna: 2301.57 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 120.76 g; Błonnik pok.: 23.24 g; Sód: 2911.21 mg;	Wartość energetyczna: 2401.22 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 137.01 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sód: 2456.76 mg;	Wartość energetyczna: 2208.73 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 130.17 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 2390.50 mg;	Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 68.31 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 384.70 g; W tym cukry: 127.59 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 1395.42 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-08 do dnia 2026-06-21 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-06-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kiełk ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g, 0.66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g, 0.5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 400 ml Ziemniaki gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 150 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								Wafle ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 1078.84 kcal; Białko ogółem: 38.91 g; Tłuszcz: 15.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 197.57 g; W tym cukry: 25.34 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 822.28 mg;	Wartość energetyczna: 2028.59 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 559.26 mg;	Wartość energetyczna: 2054.26 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sód: 575.80 mg;	Wartość energetyczna: 2149.87 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 697.06 mg;	Wartość energetyczna: 2300.47 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 102.86 g; Błonnik pok.: 14.70 g; Sód: 2071.01 mg;	Wartość energetyczna: 2153.96 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 98.23 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sód: 1688.16 mg;	Wartość energetyczna: 2143.84 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 323.81 g; W tym cukry: 112.35 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sód: 1702.70 mg;	Wartość energetyczna: 2112.83 kcal; Białko ogółem: 54.46 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 383.88 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 13.28 g; Sód: 1342.26 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

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