

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2417.97 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 358.19 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sód: 2501.87 mg;	Wartość energetyczna: 2610.45 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sód: 2723.02 mg;	Wartość energetyczna: 2621.86 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 369.90 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sód: 3080.47 mg;	Wartość energetyczna: 2289.19 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; Węglowodany ogółem: 367.62 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 2397.73 mg;	Wartość energetyczna: 1326.60 kcal; Białko ogółem: 51.65 g; Tłuszcz: 36.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 204.56 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 8.10 g; Sód: 939.15 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-06-09 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Klopsik wieprzowy 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos własny 30 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Rzodkiew biała 50 g Salatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</b> ) Rzodkiew biała 50 g Salatka zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )	Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )		Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ</b> )		
	Wartość energetyczna: 2022.61 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 112.82 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 2679.38 mg;	Wartość energetyczna: 2256.49 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; W tym cukry: 101.08 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sód: 3061.41 mg;	Wartość energetyczna: 2382.78 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sód: 3340.33 mg;	Wartość energetyczna: 1990.93 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; W tym cukry: 127.96 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 2314.27 mg;	Wartość energetyczna: 1263.54 kcal; Białko ogółem: 45.60 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 189.23 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sód: 960.61 mg;	Wartość energetyczna: 1365.19 kcal; Białko ogółem: 51.61 g; Tłuszcz: 41.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 205.98 g; W tym cukry: 82.75 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sód: 1108.61 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat		
2026-06-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 80 g Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml		
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	
	PN	Banan 200 g						
		Wartość energetyczna: 2262.05 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 349.57 g; W tym cukry: 110.04 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sód: 2768.40 mg;	Wartość energetyczna: 2307.45 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sód: 3028.54 mg;	Wartość energetyczna: 2458.72 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.02 g; Węglowodany ogółem: 344.29 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 3371.45 mg;	Wartość energetyczna: 2106.73 kcal; Białko ogółem: 79.00 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 127.27 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sód: 2721.24 mg;	Wartość energetyczna: 1312.20 kcal; Białko ogółem: 51.55 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 198.53 g; W tym cukry: 92.44 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sód: 927.64 mg;	Wartość energetyczna: 1313.96 kcal; Białko ogółem: 50.80 g; Tłuszcz: 38.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 197.65 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sód: 1160.80 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )			Arbuz 200 g	
2026-06-11 czwartek Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Arbuz 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g ( <u>SEL, GLU JEJCZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) 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 JEJCZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) 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 JEJCZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Sałata zielona 10 g	
PN				Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )		
	Wartość energetyczna: 2291.45 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; W tym cukry: 95.16 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sód: 4952.79 mg;	Wartość energetyczna: 1979.15 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 261.21 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sód: 3981.58 mg;	Wartość energetyczna: 2136.36 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 4333.97 mg;	Wartość energetyczna: 2104.54 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 99.93 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3989.85 mg;	Wartość energetyczna: 1178.25 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 173.82 g; W tym cukry: 71.00 g; Błonnik pok.: 11.81 g; Sód: 2179.88 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-06-12 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa drobiowa drobowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> )	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba smażona (Dorsz) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos koperkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )	Woda mineralna niegazowana 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> )			Banan 200 g		
		Wartość energetyczna: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 320.81 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 2282.42 mg;	Wartość energetyczna: 2297.15 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sód: 2912.86 mg;	Wartość energetyczna: 2230.00 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 55.34 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sód: 3239.30 mg;	Wartość energetyczna: 2147.53 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 310.22 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sód: 2175.47 mg;	Wartość energetyczna: 1301.65 kcal; Białko ogółem: 47.31 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 208.01 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 13.63 g; Sód: 890.28 mg;	Wartość energetyczna: 1405.88 kcal; Białko ogółem: 52.53 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 222.95 g; W tym cukry: 100.63 g; Błonnik pok.: 13.92 g; Sód: 945.62 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (l) 70 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (l) 35 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	
	PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 2166.67 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 85.53 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sód: 3384.67 mg;	Wartość energetyczna: 2193.53 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2474.68 mg;	Wartość energetyczna: 2284.33 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; W tym cukry: 72.81 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sód: 2942.58 mg;	Wartość energetyczna: 2037.87 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2364.29 mg;	Wartość energetyczna: 1250.86 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 155.08 g; W tym cukry: 42.58 g; Błonnik pok.: 9.12 g; Sód: 1163.39 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-06-14, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
2026-06-14, niedziela	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
2026-06-14, niedziela	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2291.77 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 257.59 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sód: 2940.08 mg;	Wartość energetyczna: 2407.29 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 111.86 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 257.06 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 3318.32 mg;	Wartość energetyczna: 2603.51 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 115.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.47 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 67.78 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sód: 3690.31 mg;	Wartość energetyczna: 2373.53 kcal; Białko ogółem: 122.37 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sód: 2946.77 mg;	Wartość energetyczna: 1259.66 kcal; Białko ogółem: 57.24 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 182.93 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 10.99 g; Sód: 1039.49 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Racuchy z twarogiem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Salata zielona 10 g Pomidor 50 g		Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 g Pasta z brokuła * 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2079.48 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sód: 2227.38 mg;	Wartość energetyczna: 2397.05 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 2488.37 mg;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2424.57 mg;	Wartość energetyczna: 2145.87 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 113.15 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2299.57 mg;	Wartość energetyczna: 1132.05 kcal; Białko ogółem: 33.84 g; Tłuszcz: 30.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 189.09 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 8.66 g; Sód: 976.50 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU,PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko 150 g	
2026-06-16 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU,PSZ</u> )	Solferino 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 100 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 150 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <u>GLU, JECZ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy 30 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL</u> ) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU, JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Makaron drobny na mleku 150 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU, JECZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ, MLE</u> )					
	Wartość energetyczna: 2137.71 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sód: 2323.54 mg;	Wartość energetyczna: 2030.36 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 2801.91 mg;	Wartość energetyczna: 2182.73 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sód: 3149.18 mg;	Wartość energetyczna: 2015.21 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2272.11 mg;	Wartość energetyczna: 1261.25 kcal; Białko ogółem: 53.74 g; Tłuszcz: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 182.97 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 11.37 g; Sód: 1198.45 mg;	Wartość energetyczna: 1378.70 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 39.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 200.20 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 11.37 g; Sód: 1253.45 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	
	Obiad	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> )	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> )	Grysikowa 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos bazyliowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* 150 ml Salata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewrzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewrzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewrzowych pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wiewrzowego 25 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Cwikła z jabłkiem 25 g Salata lodowa 10 g	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )					
		Wartość energetyczna: 2001.23 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sód: 2333.26 mg;	Wartość energetyczna: 1972.05 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sód: 2417.42 mg;	Wartość energetyczna: 2127.30 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sód: 2772.42 mg;	Wartość energetyczna: 1890.26 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 306.66 g; W tym cukry: 64.67 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 2224.61 mg;	Wartość energetyczna: 1269.05 kcal; Białko ogółem: 48.90 g; Tłuszcz: 34.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 201.82 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 10.58 g; Sód: 1105.39 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g	
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kiwi (g) 80 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z topatki 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOZ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z ciecierzycy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOZ</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt ( <u>SEL</u> )					
	Wartość energetyczna: 2290.59 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 337.14 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 3548.86 mg;	Wartość energetyczna: 2193.85 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sód: 3408.68 mg;	Wartość energetyczna: 2126.56 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sód: 4226.23 mg;	Wartość energetyczna: 2034.90 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 305.55 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 3414.98 mg;	Wartość energetyczna: 1091.88 kcal; Białko ogółem: 47.24 g; Tłuszcz: 37.28 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 148.42 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 9.52 g; Sód: 2335.76 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Arbuz 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Arbuz 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Arbuz 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Roszponka 10 g Arbuz 200 g Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )	
2026-06-19 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew z groszkiem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2130.10 kcal; Białko ogółem: 84.17 g; Tłuszcz: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 139.65 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 2208.17 mg;	Wartość energetyczna: 2149.47 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 108.20 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2615.97 mg;	Wartość energetyczna: 2325.12 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 359.56 g; W tym cukry: 107.46 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 2965.15 mg;	Wartość energetyczna: 2046.98 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 152.76 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sód: 2112.99 mg;	Wartość energetyczna: 1358.87 kcal; Białko ogółem: 47.81 g; Tłuszcz: 32.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 226.93 g; W tym cukry: 101.50 g; Błonnik pok.: 11.35 g; Sód: 932.56 mg;	Wartość energetyczna: 1476.32 kcal; Białko ogółem: 53.59 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; W tym cukry: 108.17 g; Błonnik pok.: 11.35 g; Sód: 987.56 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 25 g	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )			
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 80 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Potrawka drobiowa 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</b> ) Sałatka wiosenna - diety 50 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <b>MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 1843.72 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 271.62 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sód: 3527.25 mg;	Wartość energetyczna: 1963.04 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 63.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 3297.14 mg;	Wartość energetyczna: 2118.29 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 3652.14 mg;	Wartość energetyczna: 1821.88 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 275.32 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 3460.53 mg;	Wartość energetyczna: 1176.04 kcal; Białko ogółem: 47.63 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 161.04 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 9.45 g; Sód: 1190.24 mg;	Wartość energetyczna: 1282.23 kcal; Białko ogółem: 52.86 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 176.48 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 10.61 g; Sód: 1319.30 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat		
2026-06-21, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU,ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU,ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU,ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser zółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g		
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU,ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska-wędlna wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml ( <u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ.</u> ) Sos własny 30 ml ( <u>GLU,PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU,ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU,ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU,PSZ, GLU,ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU,PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g	
	FN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</u> )			Jabłko 150 g		
	Wartość energetyczna: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sód: 2933.50 mg;	Wartość energetyczna: 2295.14 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 83.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 280.19 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sód: 3247.11 mg;	Wartość energetyczna: 2252.72 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sód: 3425.91 mg;	Wartość energetyczna: 2262.65 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 312.31 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sód: 2883.20 mg;	Wartość energetyczna: 1323.11 kcal; Białko ogółem: 50.65 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 180.75 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 11.15 g; Sód: 1017.51 mg;			

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
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,