

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 200 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)								
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 90 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt						Jabłko pieczone 150 g	Wafle ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 925.28 kcal; Białko ogółem: 34.90 g; Tłuszcz: 13.48 g; Kw. tł. nasy.: 4.92 g; Węglowodany ogółem: 169.60 g; W tym cukry: 24.45 g; Błonnik pok.: 7.62 g; Sód: 793.22 mg;	Wartość energetyczna: 1811.64 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 234.42 g; W tym cukry: 32.88 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 604.52 mg;	Wartość energetyczna: 1833.06 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 256.00 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sód: 602.77 mg;	Wartość energetyczna: 1869.78 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 244.35 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 644.68 mg;	Wartość energetyczna: 2026.65 kcal; Białko ogółem: 88.09 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; W tym cukry: 87.80 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sód: 2226.64 mg;	Wartość energetyczna: 1875.82 kcal; Białko ogółem: 73.63 g; Tłuszcz: 42.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 86.29 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sód: 2028.86 mg;	Wartość energetyczna: 1910.60 kcal; Białko ogółem: 80.40 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; W tym cukry: 105.67 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sód: 1887.33 mg;	Wartość energetyczna: 1900.17 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 1938.36 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR IIId D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIla D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIlb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIla/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamid duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamid duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamid duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynamid duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretki o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)							
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 1874.24 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 233.46 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 601.82 mg;	Wartość energetyczna: 1876.86 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 255.98 g; W tym cukry: 72.45 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 620.97 mg;	Wartość energetyczna: 1951.22 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 250.30 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 705.90 mg;	Wartość energetyczna: 2336.36 kcal; Białko ogółem: 96.97 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 341.23 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sód: 2137.07 mg;	Wartość energetyczna: 2242.52 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 15.39 g; Sód: 2022.42 mg;	Wartość energetyczna: 2121.40 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 304.10 g; W tym cukry: 103.96 g; Błonnik pok.: 14.19 g; Sód: 1762.46 mg;	Wartość energetyczna: 2131.92 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sód: 1846.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-22 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kieik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g
	II/ŚN	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)				Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Wartość energetyczna: 986.08 kcal; Białko ogółem: 35.96 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasy.: 5.10 g; Węglowodany ogółem: 181.96 g; W tym cukry: 20.89 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 738.21 mg;	Wartość energetyczna: 2002.14 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 263.06 g; W tym cukry: 25.47 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 1747.82 mg;	Wartość energetyczna: 2024.29 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 1763.97 mg;	Wartość energetyczna: 2191.97 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; Węglowodany ogółem: 282.53 g; W tym cukry: 49.13 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 1957.85 mg;	Wartość energetyczna: 2088.37 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 55.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sód: 1987.86 mg;	Wartość energetyczna: 1943.16 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sód: 1980.20 mg;	Wartość energetyczna: 2073.98 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sód: 1815.58 mg;	Wartość energetyczna: 1882.86 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 1851.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoł.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Banan 200 g	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Banan 200 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z więprzowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol (-) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 913.37 kcal; Białko ogółem: 33.90 g; Tłuszcz: 11.65 g; Kw. tł. nasy.: 3.86 g; Węglowodany ogółem: 170.38 g; W tym cukry: 6.50 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 762.81 mg;	Wartość energetyczna: 2026.14 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 18.57 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 579.32 mg;	Wartość energetyczna: 2048.29 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 293.75 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 21.06 g; Sód: 595.47 mg;	Wartość energetyczna: 2059.07 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 269.98 g; W tym cukry: 30.57 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sód: 670.40 mg;	Wartość energetyczna: 2304.61 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 355.24 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 20.32 g; Sód: 2225.20 mg;	Wartość energetyczna: 2187.38 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 372.69 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 1948.83 mg;	Wartość energetyczna: 2158.92 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 319.22 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sód: 1919.05 mg;	Wartość energetyczna: 2246.78 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 1951.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Mus z ananasa 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g
	II ŚN	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z kukinią i makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN			Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 900.68 kcal; Białko ogółem: 35.80 g; Tłuszcz: 13.78 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 160.73 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 737.28 mg;	Wartość energetyczna: 2020.14 kcal; Białko ogółem: 91.82 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 269.66 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sód: 579.82 mg;	Wartość energetyczna: 2042.29 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sód: 595.97 mg;	Wartość energetyczna: 2129.07 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 280.62 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 734.70 mg;	Wartość energetyczna: 2074.81 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sód: 2250.91 mg;	Wartość energetyczna: 1919.22 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 96.40 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sód: 2185.92 mg;	Wartość energetyczna: 2025.71 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 108.60 g; Błonnik pok.: 13.94 g; Sód: 1925.09 mg;	Wartość energetyczna: 1918.75 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 311.13 g; W tym cukry: 82.12 g; Błonnik pok.: 17.05 g; Sód: 2168.89 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () b/c 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Mus z jabłek () b/c 150 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)		Mus z jabłek () z/c 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Grycikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 150 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 200 ml				
	Kolacja	Grycikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 75 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN			Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
		Wartość energetyczna: 926.06 kcal; Białko ogółem: 34.59 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 166.42 g; W tym cukry: 17.01 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 769.21 mg;	Wartość energetyczna: 1933.64 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 252.15 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sód: 601.82 mg;	Wartość energetyczna: 1940.31 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 60.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 604.82 mg;	Wartość energetyczna: 2036.04 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sód: 661.20 mg;	Wartość energetyczna: 2266.91 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 104.03 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sód: 2953.48 mg;	Wartość energetyczna: 2304.58 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 333.76 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2505.90 mg;	Wartość energetyczna: 2181.70 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; W tym cukry: 118.99 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sód: 2342.00 mg;	Wartość energetyczna: 2361.68 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2486.10 mg;

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kieik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jabłka prażone b/c 50 g	Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jabłka prażone b/c 50 g
	II śN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 300 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (mleko bez laktozy) 250 ml (<u>MLE, MLE b/LAK.</u>)	Banan 200 g
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (j) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (j) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (j) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g				
	Kolacja	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (j) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol (j) -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol (j) -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)							
		Wartość energetyczna: 1053.69 kcal; Białko ogółem: 38.92 g; Tłuszcz: 15.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.67 g; Węglowodany ogółem: 191.27 g; W tym cukry: 22.99 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 809.91 mg;	Wartość energetyczna: 1966.88 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 249.57 g; W tym cukry: 48.44 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sód: 1837.36 mg;	Wartość energetyczna: 1969.31 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 269.40 g; W tym cukry: 83.39 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 1836.92 mg;	Wartość energetyczna: 2041.09 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 52.57 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sód: 1826.95 mg;	Wartość energetyczna: 2042.26 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; W tym cukry: 93.91 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sód: 3482.45 mg;	Wartość energetyczna: 1878.24 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 3129.86 mg;	Wartość energetyczna: 2013.60 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 299.18 g; W tym cukry: 110.77 g; Błonnik pok.: 18.10 g; Sód: 3258.45 mg;	Wartość energetyczna: 1878.24 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 3129.86 mg;

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>)
	II śN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Twardo półtłusty b/laktozy 100 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Twardo półtłusty b/laktozy 100 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol (-)NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol (-)NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Banan 200 g			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 2013.89 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 257.26 g; W tym cukry: 29.47 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sód: 601.82 mg;	Wartość energetyczna: 2010.54 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sód: 641.97 mg;	Wartość energetyczna: 2144.87 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 274.40 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sód: 779.40 mg;	Wartość energetyczna: 2298.58 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; W tym cukry: 124.44 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sód: 2154.55 mg;	Wartość energetyczna: 2294.34 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 120.39 g; Błonnik pok.: 21.03 g; Sód: 1975.78 mg;	Wartość energetyczna: 2244.91 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 166.52 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 1830.37 mg;	Wartość energetyczna: 1942.84 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sód: 1683.78 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob ()-NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g				
	Kolacja	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol ()-NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol ()-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchew 120g 1 szt						
		Wartość energetyczna: 925.94 kcal; Białko ogółem: 34.59 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.07 g; Węglowodany ogółem: 166.42 g; W tym cukry: 20.89 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 768.41 mg;	Wartość energetyczna: 2007.79 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 269.14 g; W tym cukry: 48.06 g; Błonnik pok.: 21.77 g; Sód: 570.76 mg;	Wartość energetyczna: 2029.94 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 86.84 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sód: 586.91 mg;	Wartość energetyczna: 2154.57 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 651.00 mg;	Wartość energetyczna: 2069.81 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sód: 2910.42 mg;	Wartość energetyczna: 1872.71 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 85.39 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sód: 2468.19 mg;	Wartość energetyczna: 2025.38 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; W tym cukry: 103.37 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sód: 2503.29 mg;	Wartość energetyczna: 1900.17 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 308.80 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sód: 2444.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-29 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g
	II/ŚN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabiko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabiko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabiko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabiko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 973.26 kcal; Białko ogółem: 39.34 g; Tłuszcz: 15.11 g; Kw. tł. nasy.: 5.89 g; Węglowodany ogółem: 172.11 g; W tym cukry: 6.50 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 782.61 mg;	Wartość energetyczna: 2104.12 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 286.54 g; W tym cukry: 32.33 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sód: 598.56 mg;	Wartość energetyczna: 2124.54 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 71.11 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sód: 614.57 mg;	Wartość energetyczna: 2114.42 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sód: 697.40 mg;	Wartość energetyczna: 2204.71 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 2366.90 mg;	Wartość energetyczna: 2067.50 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 352.04 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sód: 1922.99 mg;	Wartość energetyczna: 2143.04 kcal; Białko ogółem: 82.57 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 334.03 g; W tym cukry: 109.89 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sód: 1960.34 mg;	Wartość energetyczna: 2112.80 kcal; Białko ogółem: 73.70 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sód: 1998.99 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR IIId D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIla D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIlb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIla/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarówek 60 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
	II ŚN	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>)	Mus z jabłek () z/c 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ JAJ.</u>)
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń z wiernowiny (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiernowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z tłuszczem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń z wiernowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiernowiny (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				
	Kolacja	Grycikowa () 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN					Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 988.45 kcal; Białko ogółem: 34.49 g; Tłuszcz: 14.50 g; Kw. tł. nasy.: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 184.65 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 10.01 g; Sód: 753.80 mg;	Wartość energetyczna: 2057.69 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; W tym cukry: 40.11 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 573.82 mg;	Wartość energetyczna: 1957.97 kcal; Białko ogółem: 88.99 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 274.80 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 22.35 g; Sód: 578.08 mg;	Wartość energetyczna: 2057.12 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; W tym cukry: 53.86 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sód: 639.70 mg;	Wartość energetyczna: 2172.96 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 325.97 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sód: 2305.96 mg;	Wartość energetyczna: 2112.11 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2031.24 mg;	Wartość energetyczna: 2122.29 kcal; Białko ogółem: 80.33 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 106.70 g; Błonnik pok.: 23.20 g; Sód: 1969.65 mg;	Wartość energetyczna: 2112.11 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2031.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-31 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g
	II ŚN	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 200 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Ryba pieczona (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 75 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			Banan 200 g			
		Wartość energetyczna: 1013.27 kcal; Białko ogółem: 37.61 g; Tłuszcz: 14.87 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 184.65 g; W tym cukry: 11.91 g; Błonnik pok.: 6.51 g; Sód: 782.68 mg;	Wartość energetyczna: 2100.52 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 289.86 g; W tym cukry: 34.74 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sód: 566.42 mg;	Wartość energetyczna: 2120.94 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 20.05 g; Sód: 582.43 mg;	Wartość energetyczna: 2116.47 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 278.62 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 22.43 g; Sód: 705.60 mg;	Wartość energetyczna: 2254.19 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 125.83 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 2433.92 mg;	Wartość energetyczna: 2166.51 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 2374.34 mg;	Wartość energetyczna: 2134.93 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 352.07 g; W tym cukry: 144.21 g; Błonnik pok.: 21.92 g; Sód: 1983.23 mg;	Wartość energetyczna: 2166.51 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 2374.34 mg;

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g	
	II SN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Biskvity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko z tłuszczem 150 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galettka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)					
	Kolacja	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt							Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 990.58 kcal; Białko ogółem: 43.35 g; Tłuszcz: 18.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.72 g; Węglowodany ogółem: 165.56 g; W tym cukry: 5.80 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 788.58 mg;	Wartość energetyczna: 2001.18 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 251.56 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 612.97 mg;	Wartość energetyczna: 1962.14 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 274.55 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sód: 597.45 mg;	Wartość energetyczna: 2122.52 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sód: 717.35 mg;	Wartość energetyczna: 2221.89 kcal; Białko ogółem: 86.94 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 344.55 g; W tym cukry: 109.54 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sód: 2750.26 mg;	Wartość energetyczna: 2420.96 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 103.52 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 2424.51 mg;	Wartość energetyczna: 2132.85 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 332.97 g; W tym cukry: 114.83 g; Błonnik pok.: 19.33 g; Sód: 2239.13 mg;	Wartość energetyczna: 2456.36 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2394.91 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-20 do dnia 2026-08-02 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn.-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn.-NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Papka śn.-NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wi (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wi (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)				
	Kolaja	Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt							Jabłko pieczone 150 g
		Wartość energetyczna: 951.09 kcal; Białko ogółem: 34.58 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 780.78 mg;	Wartość energetyczna: 1904.69 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 64.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 556.52 mg;	Wartość energetyczna: 1939.07 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sód: 572.53 mg;	Wartość energetyczna: 2046.77 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 270.59 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sód: 686.00 mg;	Wartość energetyczna: 2071.08 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 97.67 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sód: 2004.10 mg;	Wartość energetyczna: 2099.15 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 304.63 g; W tym cukry: 92.93 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sód: 1945.86 mg;	Wartość energetyczna: 2009.66 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 295.81 g; W tym cukry: 108.57 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 1767.90 mg;	Wartość energetyczna: 2102.15 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 1944.86 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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