

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.)	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z brzoskwiń 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z brzoskwiń 50 g	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 1970.69 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 71.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 249.09 g; W tym cukry: 31.46 g; Błonnik pok.: 20.74 g; Sód: 637.52 mg;	Wartość energetyczna: 1988.86 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 272.65 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 661.70 mg;	Wartość energetyczna: 2145.42 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 725.10 mg;	Wartość energetyczna: 2208.09 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 75.61 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sód: 2811.78 mg;	Wartość energetyczna: 1949.43 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 44.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 329.30 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 2358.48 mg;	Wartość energetyczna: 2139.38 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 56.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sód: 2305.47 mg;	Wartość energetyczna: 1972.30 kcal; Białko ogółem: 53.09 g; Tłuszcz: 40.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sód: 1538.58 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 90 g (MLE.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 100 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (MLE b/LAK.)	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Mus z jabłek () z/c 150 g	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	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (GLU PSZ.) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 75 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 888.45 kcal; Białko ogółem: 33.73 g; Tłuszcz: 13.94 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 160.21 g; W tym cukry: 17.01 g; Błonnik pok.: 6.81 g; Sód: 729.01 mg;	Wartość energetyczna: 1984.99 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 254.16 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sód: 562.02 mg;	Wartość energetyczna: 1926.87 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; W tym cukry: 68.74 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sód: 562.61 mg;	Wartość energetyczna: 2132.89 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 278.84 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sód: 629.40 mg;	Wartość energetyczna: 2327.25 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 351.52 g; W tym cukry: 108.46 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sód: 2345.36 mg;	Wartość energetyczna: 2178.89 kcal; Białko ogółem: 73.82 g; Tłuszcz: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 369.56 g; W tym cukry: 99.68 g; Błonnik pok.: 22.36 g; Sód: 2039.76 mg;	Wartość energetyczna: 2117.59 kcal; Białko ogółem: 75.09 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 326.67 g; W tym cukry: 126.81 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 1906.11 mg;	Wartość energetyczna: 2144.30 kcal; Białko ogółem: 55.78 g; Tłuszcz: 44.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 393.58 g; W tym cukry: 107.35 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sód: 1344.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)					Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)		Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (GLU PSZ, MLE b/LAK.)
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bulka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Banan 200 g
		Wartość energetyczna: 996.10 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 10.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.39 g; Węglowodany ogółem: 197.61 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 7.60 g; Sód: 784.48 mg;	Wartość energetyczna: 2113.61 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sód: 631.89 mg;	Wartość energetyczna: 2000.12 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sód: 648.56 mg;	Wartość energetyczna: 2292.29 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; Węglowodany ogółem: 326.44 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sód: 719.07 mg;	Wartość energetyczna: 2163.06 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; W tym cukry: 126.22 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sód: 2902.42 mg;	Wartość energetyczna: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 124.61 g; Błonnik pok.: 18.97 g; Sód: 2299.36 mg;	Wartość energetyczna: 2159.21 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 343.56 g; W tym cukry: 148.95 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sód: 2358.87 mg;	Wartość energetyczna: 2024.10 kcal; Białko ogółem: 51.73 g; Tłuszcz: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 135.30 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1468.94 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-07-09 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>)	Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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>)	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	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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Mus z ananasa 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 (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jabłko pieczone 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	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu) * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</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>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>)	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 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 JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml (<u>SEL.</u>)	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>) Salatka jarzynowa z olejem 100 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 JECZ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 785.21 mg;	Wartość energetyczna: 1966.69 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 246.99 g; W tym cukry: 28.46 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sód: 645.52 mg;	Wartość energetyczna: 1984.86 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 265.15 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sód: 1821.70 mg;	Wartość energetyczna: 2049.82 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 259.87 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 1891.70 mg;	Wartość energetyczna: 2409.06 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 3760.06 mg;	Wartość energetyczna: 2242.64 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 19.87 g; Sód: 3365.65 mg;	Wartość energetyczna: 2083.22 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; W tym cukry: 95.91 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 3168.65 mg;	Wartość energetyczna: 1914.88 kcal; Białko ogółem: 55.37 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; W tym cukry: 100.18 g; Błonnik pok.: 16.55 g; Sód: 2440.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka śn.-NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn.-NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g
	ITSN	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml	Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN				Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 1032.43 kcal; Białko ogółem: 38.88 g; Tłuszcz: 15.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 185.97 g; W tym cukry: 15.78 g; Błonnik pok.: 6.61 g; Sód: 810.28 mg;	Wartość energetyczna: 1966.71 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 262.87 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 543.26 mg;	Wartość energetyczna: 1992.38 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 286.42 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 559.44 mg;	Wartość energetyczna: 2112.16 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 623.45 mg;	Wartość energetyczna: 2138.11 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 314.95 g; W tym cukry: 86.57 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sód: 2927.84 mg;	Wartość energetyczna: 2078.92 kcal; Białko ogółem: 71.90 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sód: 1855.65 mg;	Wartość energetyczna: 1973.61 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 301.00 g; W tym cukry: 112.93 g; Błonnik pok.: 14.97 g; Sód: 1910.85 mg;	Wartość energetyczna: 2046.35 kcal; Białko ogółem: 56.00 g; Tłuszcz: 41.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sód: 1542.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj.,niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	II SN	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,33 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Dżem 50 g	Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				Banan 200 g		
	Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 1866.49 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 246.76 g; W tym cukry: 31.47 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sód: 587.82 mg;	Wartość energetyczna: 1902.61 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 271.93 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sód: 603.97 mg;	Wartość energetyczna: 2118.02 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 276.36 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sód: 804.00 mg;	Wartość energetyczna: 2238.67 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 86.56 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sód: 2556.67 mg;	Wartość energetyczna: 2372.47 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 111.73 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sód: 2393.55 mg;	Wartość energetyczna: 2196.94 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; W tym cukry: 119.75 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 2096.72 mg;	Wartość energetyczna: 2140.85 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sód: 1614.56 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolacto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa D P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kleik ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
		II ŚN	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g	Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 100 g	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Jabłko pieczone 150 g	Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
2026-07-12 niedziela	Obiad	Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
		PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)				
2026-07-12 niedziela	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grycikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g
		PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 1010.23 kcal; Białko ogółem: 39.22 g; Tłuszcz: 17.41 g; Kw. tł. nasy.: 7.28 g; Węglowodany ogółem: 177.40 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 764.81 mg;	Wartość energetyczna: 2132.95 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 283.01 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 711.87 mg;	Wartość energetyczna: 2084.33 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sód: 696.45 mg;	Wartość energetyczna: 2155.34 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sód: 749.85 mg;	Wartość energetyczna: 2135.95 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 323.59 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 18.20 g; Sód: 2499.92 mg;	Wartość energetyczna: 2066.90 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 17.66 g; Sód: 2057.51 mg;	Wartość energetyczna: 2072.65 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 321.16 g; W tym cukry: 136.43 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sód: 2078.95 mg;	Wartość energetyczna: 2026.24 kcal; Białko ogółem: 54.25 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 113.29 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sód: 1286.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-07-13 poniedziałek	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 JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 60 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	
	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	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.)	Ziemniaczana 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z tłuszczem 150 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Mus z brzoskwiń 50 g	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt								Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 1048.84 kcal; Białko ogółem: 36.81 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 194.47 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 790.78 mg;	Wartość energetyczna: 1919.19 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 246.93 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 620.77 mg;	Wartość energetyczna: 1955.31 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sód: 636.92 mg;	Wartość energetyczna: 2036.97 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 274.17 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sód: 687.05 mg;	Wartość energetyczna: 2129.00 kcal; Białko ogółem: 71.24 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 359.38 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sód: 1973.43 mg;	Wartość energetyczna: 1915.81 kcal; Białko ogółem: 53.40 g; Tłuszcz: 35.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 358.53 g; W tym cukry: 112.17 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sód: 1612.59 mg;	Wartość energetyczna: 2132.14 kcal; Białko ogółem: 71.59 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 134.84 g; Błonnik pok.: 16.69 g; Sód: 1679.62 mg;	Wartość energetyczna: 1933.56 kcal; Białko ogółem: 52.07 g; Tłuszcz: 33.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 367.53 g; W tym cukry: 115.87 g; Błonnik pok.: 16.14 g; Sód: 1587.49 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żół.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kieki ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (<u>MLE b/LAK.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Papka śn -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Papka śn -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 75 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>)
	II SN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (. <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	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>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Banan 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Banan 100 g
	PN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)					
		Wartość energetyczna: 951.09 kcal; Białko ogółem: 34.58 g; Tłuszcz: 14.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.18 g; Węglowodany ogółem: 172.72 g; W tym cukry: 23.24 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 780.78 mg;	Wartość energetyczna: 2076.59 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 2955.26 mg;	Wartość energetyczna: 2042.26 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 293.89 g; W tym cukry: 90.30 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sód: 1771.44 mg;	Wartość energetyczna: 2137.87 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 1892.70 mg;	Wartość energetyczna: 2125.50 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 51.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sód: 3482.33 mg;	Wartość energetyczna: 2038.71 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 3641.87 mg;	Wartość energetyczna: 1982.42 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 306.31 g; W tym cukry: 117.13 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sód: 3153.43 mg;	Wartość energetyczna: 2095.71 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 2441.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kiełk ryżowy na mleku bez laktozy 450 g (MLE b/LAK.)	Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papka śn -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ, SOJ, MLE.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, JAJ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Ryż z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 200 g (MLE b/LAK.)			Ryż z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 g (MLE b/LAK.)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Galaretką jogurtową o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Mus z jabłek () b/c 100 g Serek homo. naturalny 50 g (MLE.)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 75 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	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.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g
	PN			Przecier owocowy jabłko-brzoszwinia 120g 1 szt					Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
		Wartość energetyczna: 968.29 kcal; Białko ogółem: 38.76 g; Tłuszcz: 15.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.66 g; Węglowodany ogółem: 170.05 g; W tym cukry: 5.80 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 808.98 mg;	Wartość energetyczna: 2019.76 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 265.07 g; W tym cukry: 35.36 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sód: 609.11 mg;	Wartość energetyczna: 2045.43 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 62.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 288.63 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 19.67 g; Sód: 625.29 mg;	Wartość energetyczna: 2219.74 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 299.01 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 689.49 mg;	Wartość energetyczna: 2071.29 kcal; Białko ogółem: 81.09 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g; W tym cukry: 95.10 g; Błonnik pok.: 16.90 g; Sód: 2540.81 mg;	Wartość energetyczna: 2026.54 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 15.77 g; Sód: 2055.09 mg;	Wartość energetyczna: 1985.50 kcal; Białko ogółem: 76.69 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; Węglowodany ogółem: 315.08 g; W tym cukry: 119.17 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 2067.15 mg;	Wartość energetyczna: 2044.11 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sód: 2001.40 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./mix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/-mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapieraj./niskoresztk.,niskolakt./-miel.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona
2026-07-16 czwartek	Sniadanie	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 JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.)
	II SN	Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 300 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (z mlekiem bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Banan 200 g
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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	Barszcz czerwonny z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwonny z ziemniakami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z tłuszczem 150 g (GLU PSZ.) Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	PD	Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,66 szt (MLE b/LAK.)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)				
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml 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, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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.) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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.) Dżem 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Dżem 50 g
	PN				Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)				Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 960.58 kcal; Białko ogółem: 41.25 g; Tłuszcz: 17.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.12 g; Węglowodany ogółem: 162.46 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 757.08 mg;	Wartość energetyczna: 2084.05 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sód: 1866.32 mg;	Wartość energetyczna: 2073.91 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; W tym cukry: 83.48 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sód: 1861.03 mg;	Wartość energetyczna: 2067.82 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 263.02 g; W tym cukry: 38.27 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sód: 1875.70 mg;	Wartość energetyczna: 2321.47 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 345.43 g; W tym cukry: 102.59 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sód: 4262.18 mg;	Wartość energetyczna: 2117.81 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 117.15 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 3569.46 mg;	Wartość energetyczna: 2160.88 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; W tym cukry: 111.67 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sód: 3675.41 mg;	Wartość energetyczna: 2175.11 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 2449.46 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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,niskolakt- 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	
2026-07-17 piątek	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 JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 90 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	
	II SN	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g			
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) (bez pieprzu) 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Ryżowa 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) (bez pieprzu) 80 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)						
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol () -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol () -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g	
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)		
		Wartość energetyczna: 987.94 kcal; Białko ogółem: 34.63 g; Tłuszcz: 14.98 g; Kw. tł. nasy.: 3.22 g; Węglowodany ogółem: 181.89 g; W tym cukry: 29.75 g; Błonnik pok.: 6.83 g; Sód: 785.21 mg;	Wartość energetyczna: 1960.69 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; W tym cukry: 16.46 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 597.52 mg;	Wartość energetyczna: 1952.86 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 267.30 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sód: 616.70 mg;	Wartość energetyczna: 2113.87 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sód: 708.70 mg;	Wartość energetyczna: 2143.37 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 72.22 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sód: 2698.47 mg;	Wartość energetyczna: 2079.84 kcal; Białko ogółem: 79.31 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.90 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; W tym cukry: 72.19 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sód: 2442.75 mg;	Wartość energetyczna: 1997.90 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sód: 2196.78 mg;	Wartość energetyczna: 1920.44 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sód: 2192.55 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR Ia Płynna modyfikowana	KRK- NAR IIa D11/LA Papkowata/niskoresztk.,niskolakt./m ix	KRK- NAR IIb D11 Papkowata/podstawowa/-mix	KRK- NAR IIc D11/D03 Papkowata/niskowęglowodanowa/- mix	KRK- NAR III D10/LA Niskoresztkowa,niskolakto- mielona	KRK- NAR IIIa D10/LA/M Zapierają./niskoresztk.,niskolakt./-mi el.	KRK- NAR IIIb D10/M Z ogr.sub.pobudz.wydz.soku żoń.miel.	KRK- NAR IIIa/d P02/LA/M Zapierająca dziecięca- mielona	
2026-07-18 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 JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 20 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 JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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.)	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)		Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Jabłka prażone b/c 100 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Banan 200 g	Koktajl bananowy (na mleku bez laktozy) 250 ml (MLE, MLE b/LAK.)	Banan 200 g	
	Obiad	Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Papka ob (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka 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 drobiowe mielone w sosie w/ (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 JECZ.) Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka 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 drobiowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galaretką o smaku cytrynowym 150 g Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Galaretką o smaku cytrynowym 150 g					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (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 warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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 warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL.)	
	PN				Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt					Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
			Wartość energetyczna: 938.29 kcal; Białko ogółem: 36.66 g; Tłuszcz: 14.82 g; Kw. tł. nasy.: 3.06 g; Węglowodany ogółem: 166.95 g; W tym cukry: 3.70 g; Błonnik pok.: 6.01 g; Sód: 777.48 mg;	Wartość energetyczna: 2008.49 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g; W tym cukry: 65.31 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sód: 752.77 mg;	Wartość energetyczna: 2044.61 kcal; Białko ogółem: 88.98 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 104.09 g; Błonnik pok.: 20.11 g; Sód: 768.92 mg;	Wartość energetyczna: 2136.44 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 760.15 mg;	Wartość energetyczna: 2291.97 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 123.23 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 2910.85 mg;	Wartość energetyczna: 2391.62 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 380.68 g; W tym cukry: 139.48 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2456.40 mg;	Wartość energetyczna: 2201.53 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 132.46 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sód: 2390.14 mg;	Wartość energetyczna: 2369.12 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2338.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Kiełk 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 JECZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Papka śn -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g, 0.66 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g, 0.5 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g, 0.5 szt (MLE b/LAK.) Dżem 50 g	
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.) Biszkoty 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	Pomidorowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL.) 400 ml Ziemniaki młode gotowane 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE.) Jogurt naturalny bez laktozy 150g 1 szt (MLE b/LAK.)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)					
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Grysikowa 450 ml (GLU PSZ, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Papka kol (-) -NAR 450 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Papka kol (-) -NAR 500 ml (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 75 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 50 g	
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt								Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 1078.84 kcal; Białko ogółem: 38.91 g; Tłuszcz: 15.94 g; Kw. tł. nasy.: 3.78 g; Węglowodany ogółem: 197.57 g; W tym cukry: 25.34 g; Błonnik pok.: 6.63 g; Sód: 822.28 mg;	Wartość energetyczna: 2028.59 kcal; Białko ogółem: 87.60 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 278.33 g; W tym cukry: 55.51 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sód: 559.26 mg;	Wartość energetyczna: 2054.26 kcal; Białko ogółem: 84.33 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 94.30 g; Błonnik pok.: 19.86 g; Sód: 575.44 mg;	Wartość energetyczna: 2149.87 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 288.47 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sód: 696.70 mg;	Wartość energetyczna: 2264.47 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sód: 2070.65 mg;	Wartość energetyczna: 2153.96 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 99.98 g; Błonnik pok.: 12.18 g; Sód: 1687.80 mg;	Wartość energetyczna: 2081.58 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 114.81 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sód: 1724.06 mg;	Wartość energetyczna: 2195.36 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sód: 1686.20 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,