

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>)	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2409.97 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sód: 2501.21 mg;	Wartość energetyczna: 2602.45 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 361.01 g; W tym cukry: 85.58 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sód: 2722.46 mg;	Wartość energetyczna: 2621.86 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 369.34 g; W tym cukry: 84.36 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sód: 3079.91 mg;	Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sód: 2397.07 mg;	Wartość energetyczna: 1326.60 kcal; Białko ogółem: 51.65 g; Tłuszcz: 36.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 201.58 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 8.10 g; Sód: 936.17 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidorki koktajlowe 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	
2026-07-07 wtorek Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny 100 ml (GLU,PSZ, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos własny 30 ml (GLU,PSZ, SEL.) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU,PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 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.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 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.) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU,PSZ.)	Biskopki b/ml 30 g (GLU,PSZ, JAJ.) Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU,PSZ.)		Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU,PSZ.)		
	Wartość energetyczna: 2054.34 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; W tym cukry: 115.06 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2525.41 mg;	Wartość energetyczna: 2288.22 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sód: 2906.84 mg;	Wartość energetyczna: 2414.51 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 372.16 g; W tym cukry: 104.44 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sód: 3185.76 mg;	Wartość energetyczna: 2012.67 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 130.24 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2198.70 mg;	Wartość energetyczna: 1276.59 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 190.55 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sód: 898.69 mg;	Wartość energetyczna: 1378.24 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 207.30 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sód: 1046.69 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-07-08 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
2026-07-08 środa	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN	Brzoskwinia 100 g						
	Wartość energetyczna: 1972.08 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sód: 2934.72 mg;	Wartość energetyczna: 2017.48 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 3194.86 mg;	Wartość energetyczna: 2168.75 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; W tym cukry: 49.55 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 3537.77 mg;	Wartość energetyczna: 1867.16 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 2848.67 mg;	Wartość energetyczna: 1110.90 kcal; Białko ogółem: 49.93 g; Tłuszcz: 36.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 152.67 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 9.68 g; Sód: 995.01 mg;	Wartość energetyczna: 1112.66 kcal; Białko ogółem: 49.18 g; Tłuszcz: 37.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 151.79 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 9.68 g; Sód: 1228.17 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)		Arbuz 200 g		
2026-07-09 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Arbuz 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL, GLU JEĆZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 JEĆZ</u>) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ</u>) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 10 g
2026-07-09 czwartek	PN			Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			
		Wartość energetyczna: 2288.25 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 4952.13 mg;	Wartość energetyczna: 1975.95 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 259.67 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sód: 3980.92 mg;	Wartość energetyczna: 2121.16 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 4333.31 mg;	Wartość energetyczna: 2101.34 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sód: 3989.19 mg;	Wartość energetyczna: 1176.65 kcal; Białko ogółem: 45.54 g; Tłuszcz: 37.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 173.05 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 11.79 g; Sód: 2179.55 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa drobiowa drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml	
2026-07-10 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Szpinakowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)
2026-07-10 piątek	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)			Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 2248.79 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 2364.26 mg;	Wartość energetyczna: 2271.99 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 2994.80 mg;	Wartość energetyczna: 2194.00 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sód: 3238.94 mg;	Wartość energetyczna: 2131.36 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 2257.31 mg;	Wartość energetyczna: 1287.25 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 204.05 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sód: 890.10 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.)
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		
2026-07-11 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Kolacja	Paszтет z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Paszтет z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g	Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 70 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Paszтет z soczewicy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g
2026-07-11 sobota	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)				
		Wartość energetyczna: 2130.67 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 3384.31 mg;	Wartość energetyczna: 2157.53 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 2473.82 mg;	Wartość energetyczna: 2241.18 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 2927.32 mg;	Wartość energetyczna: 2010.87 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sód: 2363.93 mg;	Wartość energetyczna: 1232.89 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 150.26 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 8.43 g; Sód: 1155.95 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	
PN	Mus- przeciw owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2255.77 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 101.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 247.48 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sód: 2939.42 mg;	Wartość energetyczna: 2371.29 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 111.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 247.05 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sód: 3317.76 mg;	Wartość energetyczna: 2567.51 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 115.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sód: 3689.95 mg;	Wartość energetyczna: 1979.97 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 2652.23 mg;	Wartość energetyczna: 1245.26 kcal; Białko ogółem: 57.15 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 178.97 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sód: 1039.31 mg;	

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml		Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml
	Kolacja	Salata strzępiasta czerwona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Salata strzępiasta czerwona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Salata strzępiasta czerwona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Pomidor 50 g	Salata strzępiasta czerwona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g		Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g Pasta z brokuła* 25 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2071.48 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 2222.82 mg;	Wartość energetyczna: 2389.05 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2483.81 mg;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sód: 2420.01 mg;	Wartość energetyczna: 2145.87 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 135.27 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2295.01 mg;	Wartość energetyczna: 1132.05 kcal; Białko ogółem: 33.84 g; Tłuszcz: 30.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 187.51 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 8.66 g; Sód: 974.92 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Rukola 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g	
II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona, łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Nektarynka 120 g	
Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Makaron drobny na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)					
	Wartość energetyczna: 2252.69 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 2308.32 mg;	Wartość energetyczna: 2102.75 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 280.43 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 2791.64 mg;	Wartość energetyczna: 2173.13 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 68.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sód: 3148.82 mg;	Wartość energetyczna: 2113.60 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2255.08 mg;	Wartość energetyczna: 1242.65 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 177.81 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 9.77 g; Sód: 1196.47 mg;	Wartość energetyczna: 1360.10 kcal; Białko ogółem: 59.99 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 195.04 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 9.77 g; Sód: 1251.47 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-07-15 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekciem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekciem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekciem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekciem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekciem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>)	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL</u>)	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* 150 ml Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkami białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkami białka wiewprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkami białka wiewprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cwikła z jabłkiem 25 g Salata lodowa 10 g	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)					
	Wartość energetyczna: 1965.23 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sód: 2328.78 mg;	Wartość energetyczna: 1936.05 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 273.52 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sód: 2412.94 mg;	Wartość energetyczna: 2091.30 kcal; Białko ogółem: 100.40 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2767.94 mg;	Wartość energetyczna: 1863.26 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sód: 2220.13 mg;	Wartość energetyczna: 1254.65 kcal; Białko ogółem: 48.81 g; Tłuszcz: 34.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 193.67 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sód: 1101.02 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g	
	II SN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Nektarynka 120 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOZ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SOZ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)					
	Wartość energetyczna: 2280.19 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 110.47 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 3548.50 mg;	Wartość energetyczna: 2183.45 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 3408.32 mg;	Wartość energetyczna: 2116.16 kcal; Białko ogółem: 93.37 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 4225.87 mg;	Wartość energetyczna: 2031.70 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 304.26 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 3412.30 mg;	Wartość energetyczna: 1095.18 kcal; Białko ogółem: 47.53 g; Tłuszcz: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 149.10 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 9.06 g; Sód: 2333.26 mg;		

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g Arbuz 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g Arbuz 200 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g Arbuz 200 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Roszponka 10 g Arbuz 200 g Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
2026-07-17 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml
		Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2092.94 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 141.14 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2263.49 mg;	Wartość energetyczna: 2112.31 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sód: 2671.29 mg;	Wartość energetyczna: 2287.96 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 3020.47 mg;	Wartość energetyczna: 2018.82 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 154.02 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 2168.31 mg;	Wartość energetyczna: 1344.47 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Tłuszcz: 32.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 222.97 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sód: 932.38 mg;	Wartość energetyczna: 1461.92 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 240.19 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sód: 987.38 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat		
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 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.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 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.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 50 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 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.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 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.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Pomidor 50 g	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Pomidor b/skórki 25 g		
		II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ)		
		Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* b/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JECZ) Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	
		Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 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.) Salatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna () 100 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 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.) Salatka wiosenna - diety 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salatka wiosenna - diety 50 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	
			Wartość energetyczna: 1826.92 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 276.21 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sód: 2643.45 mg;	Wartość energetyczna: 1948.64 kcal; Białko ogółem: 84.37 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 85.36 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 2705.82 mg;	Wartość energetyczna: 2103.89 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 323.82 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sód: 3060.82 mg;	Wartość energetyczna: 1805.08 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 2576.73 mg;	Wartość energetyczna: 1172.44 kcal; Białko ogółem: 47.63 g; Tłuszcz: 40.84 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 159.57 g; W tym cukry: 47.13 g; Błonnik pok.: 9.41 g; Sód: 1189.76 mg;	Wartość energetyczna: 1278.63 kcal; Białko ogółem: 52.86 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 175.01 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 10.57 g; Sód: 1318.82 mg;

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

	KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA C01/kc Podstawowa/Kobiety ciężarne	KRK- NAR VIIB C01/kk Podstawowa/Kobiety karmiące	KRK- NAR Podstawowa/dzieci,młodzież 4-15 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 1-2 lat	KRK- NAR Podstawowa/dzieci 2-3 lat	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser zółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pieczeń myśliwska-wędlna wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		
Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pieczeń myśliwska-wędlna wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka konserwowa 50 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 20 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g		
FN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)			Jabłko 150 g			
	Wartość energetyczna: 2219.07 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sód: 2911.35 mg;	Wartość energetyczna: 2220.13 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3246.57 mg;	Wartość energetyczna: 2186.87 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 37.93 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sód: 3424.74 mg;	Wartość energetyczna: 2177.13 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 2882.57 mg;	Wartość energetyczna: 1308.71 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 176.79 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 10.88 g; Sód: 1017.33 mg;		

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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