

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca
2026-08-17 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Kotlet z jaj 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) () 100 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2132.11 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sód: 2739.33 mg;	Wartość energetyczna: 2493.63 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3310.43 mg;	Wartość energetyczna: 1466.21 kcal; Białko ogółem: 53.05 g; Tłuszcz: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 196.74 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 12.17 g; Sód: 1214.81 mg;	Wartość energetyczna: 2165.90 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 319.59 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sód: 2691.49 mg;	Wartość energetyczna: 1090.19 kcal; Białko ogółem: 41.54 g; Tłuszcz: 31.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 166.44 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 9.03 g; Sód: 839.66 mg;	Wartość energetyczna: 1900.17 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 1938.36 mg;	

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca	
2026-08-18 wtorek	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</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 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</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>)	Jogurt owoce leśne 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN		Ryż na mleku z kakao 150 g (<u>MLE</u>)			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymna duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysiowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysiowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</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>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</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>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Brzoskwinia 100 g	Brzoskwinia 100 g Wafle kukurydziane 30 g	Brzoskwinia 100 g			Wafle kukurydziane 30 g	
	Wartość energetyczna: 1954.96 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 292.24 g; W tym cukry: 70.48 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 2083.69 mg;	Wartość energetyczna: 1937.52 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 241.20 g; W tym cukry: 38.07 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sód: 2575.11 mg;	Wartość energetyczna: 1472.77 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 221.29 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 10.75 g; Sód: 976.69 mg;		Wartość energetyczna: 1990.99 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sód: 2069.11 mg;	Wartość energetyczna: 1210.12 kcal; Białko ogółem: 41.00 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 158.15 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 6.55 g; Sód: 871.93 mg;	Wartość energetyczna: 2131.92 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sód: 1846.02 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-08-19 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)		Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (SEL.) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (MLE b/LAK.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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.) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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.) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretką o smaku truskawkowym 150 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem 150 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Cwikła z chrzanem 100 g (MLE, S02.) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysiówka 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cwikła z chrzanem 150 g (MLE, S02.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 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
	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.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 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.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	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.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	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.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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% 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.) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 35 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt					Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2410.13 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g; W tym cukry: 123.50 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3339.60 mg;	Wartość energetyczna: 2345.77 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sód: 3591.03 mg;	Wartość energetyczna: 1211.92 kcal; Białko ogółem: 46.60 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 204.35 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 9.56 g; Sód: 1171.92 mg;	Wartość energetyczna: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 116.81 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 3156.73 mg;	Wartość energetyczna: 1095.70 kcal; Białko ogółem: 41.47 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 159.47 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 12.70 g; Sód: 832.55 mg;	Wartość energetyczna: 1882.86 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sód: 1851.20 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 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) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)			Banan 200 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (SEL) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 80 g Budyń z wiernowiny (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 30 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiernowiny (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) 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) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (SEL) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (SEL) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)		Banan 200 g		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2346.67 kcal; Białko ogółem: 114.17 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2482.25 mg;	Wartość energetyczna: 2274.02 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; Węglowodany ogółem: 249.56 g; W tym cukry: 35.09 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2882.92 mg;	Wartość energetyczna: 1541.74 kcal; Białko ogółem: 59.51 g; Tłuszcz: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 231.80 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sód: 962.75 mg;	Wartość energetyczna: 2271.87 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 295.94 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2481.45 mg;	Wartość energetyczna: 1318.93 kcal; Białko ogółem: 45.33 g; Tłuszcz: 33.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 216.14 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sód: 899.44 mg;	Wartość energetyczna: 2246.78 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 383.73 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 1951.23 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)		Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty b/laktozy 25 g (MLE b/LAK) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g				
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Warzywa po grecku 50 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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) Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt					Wafle kukurydziane 30 g	
		Wartość energetyczna: 2415.61 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 141.31 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sód: 2304.61 mg;	Wartość energetyczna: 2458.86 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 107.68 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 2661.94 mg;	Wartość energetyczna: 1399.66 kcal; Białko ogółem: 51.62 g; Tłuszcz: 33.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 227.31 g; W tym cukry: 104.29 g; Błonnik pok.: 10.89 g; Sód: 943.23 mg;	Wartość energetyczna: 1506.99 kcal; Białko ogółem: 57.21 g; Tłuszcz: 37.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 241.41 g; W tym cukry: 110.52 g; Błonnik pok.: 11.68 g; Sód: 998.80 mg;	Wartość energetyczna: 2291.60 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; W tym cukry: 140.91 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sód: 2123.76 mg;	Wartość energetyczna: 1103.87 kcal; Białko ogółem: 38.20 g; Tłuszcz: 27.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 155.82 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 6.95 g; Sód: 1026.65 mg;	Wartość energetyczna: 1914.33 kcal; Białko ogółem: 69.60 g; Tłuszcz: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sód: 2159.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca
2026-08-22 sobota	Śniadanie	Maślanka 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> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Maślanka 200 ml (<u>MLE</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> , Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</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 strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Jogurt naturalny 2% tł 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> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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> , Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> , Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u> , Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)		Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Watróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL</u> , Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 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> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> , Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u> , Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u> , Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> , Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u> ,) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2170.17 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g; W tym cukry: 89.15 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 2862.34 mg;	Wartość energetyczna: 2319.13 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 2999.84 mg;	Wartość energetyczna: 1273.23 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 171.39 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sód: 1277.96 mg;	Wartość energetyczna: 2112.13 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sód: 2799.46 mg;	Wartość energetyczna: 1352.68 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 184.69 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 11.13 g; Sód: 1179.64 mg;	Wartość energetyczna: 2361.68 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2486.10 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca	
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Jogurt brzoskwinowy 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 JĘCZ.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	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>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g						Banan 200 g
	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 białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 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>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2482.63 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; W tym cukry: 93.52 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 2551.73 mg;	Wartość energetyczna: 2032.65 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 266.86 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sód: 2391.23 mg;	Wartość energetyczna: 1227.87 kcal; Białko ogółem: 46.50 g; Tłuszcz: 31.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 168.89 g; W tym cukry: 60.51 g; Błonnik pok.: 11.24 g; Sód: 1126.86 mg;	Wartość energetyczna: 2367.90 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 277.17 g; W tym cukry: 93.07 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sód: 2498.43 mg;	Wartość energetyczna: 1092.85 kcal; Białko ogółem: 37.69 g; Tłuszcz: 28.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 177.12 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sód: 2057.07 mg;	Wartość energetyczna: 1878.24 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 112.00 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sód: 3129.86 mg;		

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-08-24 poniedziałek	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>) Sałatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Sałatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Sałatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Sałatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 35 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Biskupki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 30 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Banan 200 g			Wafle ryżowe 30 g		
		Wartość energetyczna: 2444.57 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 148.76 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 2616.97 mg;	Wartość energetyczna: 2359.79 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 120.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 2515.87 mg;	Wartość energetyczna: 1487.83 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sód: 926.80 mg;	Wartość energetyczna: 2518.09 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 183.19 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 2588.15 mg;	Wartość energetyczna: 1101.32 kcal; Białko ogółem: 30.50 g; Tłuszcz: 32.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 177.44 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 8.37 g; Sód: 748.43 mg;	Wartość energetyczna: 1942.84 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sód: 1683.78 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca	
2026-08-25 wtorek	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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka 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>) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		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% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	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	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)					
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u> .)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 60 g 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		Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 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	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 JĘCZ</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL</u>) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) 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 JĘCZ</u>) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 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 JĘCZ</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> .)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> .) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ</u> .)				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> .)	
		Wartość energetyczna: 1873.11 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 271.98 g; W tym cukry: 88.88 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sód: 2592.22 mg;	Wartość energetyczna: 2041.54 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sód: 3010.00 mg;	Wartość energetyczna: 1065.33 kcal; Białko ogółem: 51.14 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 146.90 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 10.55 g; Sód: 1064.37 mg;		Wartość energetyczna: 1758.38 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 88.43 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sód: 2538.92 mg;	Wartość energetyczna: 1026.58 kcal; Białko ogółem: 37.87 g; Tłuszcz: 31.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 153.77 g; W tym cukry: 45.01 g; Błonnik pok.: 8.95 g; Sód: 1107.20 mg;	Wartość energetyczna: 1823.81 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 299.11 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 19.05 g; Sód: 2450.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-08-26 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Ogórek świeży 50 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko 150 g					Wafle kukurydziane 30 g
		Wartość energetyczna: 2405.29 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 96.49 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 2870.88 mg;	Wartość energetyczna: 2154.09 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2488.66 mg;	Wartość energetyczna: 1168.04 kcal; Białko ogółem: 48.75 g; Tłuszcz: 34.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 173.46 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 12.67 g; Sód: 1004.11 mg;	Wartość energetyczna: 2078.04 kcal; Białko ogółem: 80.24 g; Tłuszcz: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 322.53 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 2685.51 mg;	Wartość energetyczna: 1305.70 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 174.83 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 8.54 g; Sód: 991.48 mg;	Wartość energetyczna: 2185.26 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sód: 2040.92 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-17 do dnia 2026-08-30 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 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% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</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>) Pomidor b/skórki 25 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński-diet 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g (<u>może zawierać: SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	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>) Pasztet z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 70 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>) Pasztet z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata z buraczków i jabłka z olejem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Pasztet z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ogórek świeży 70 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna () 35 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt					
		Wartość energetyczna: 2341.70 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 338.58 g; W tym cukry: 89.09 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 2142.34 mg;	Wartość energetyczna: 2344.03 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sód: 2240.20 mg;	Wartość energetyczna: 1163.28 kcal; Białko ogółem: 50.90 g; Tłuszcz: 38.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 158.67 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 7.14 g; Sód: 938.55 mg;	Wartość energetyczna: 2026.50 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 1826.97 mg;	Wartość energetyczna: 1213.83 kcal; Białko ogółem: 39.35 g; Tłuszcz: 34.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 190.81 g; W tym cukry: 59.90 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sód: 941.64 mg;	Wartość energetyczna: 2112.11 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2031.24 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-08-28 piątek	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 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>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)					Banan 200 g	
		Wartość energetyczna: 2560.99 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 377.89 g; W tym cukry: 119.30 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2699.62 mg;	Wartość energetyczna: 2476.91 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 89.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sód: 2990.72 mg;	Wartość energetyczna: 1282.42 kcal; Białko ogółem: 47.94 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 197.09 g; W tym cukry: 89.68 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sód: 901.61 mg;	Wartość energetyczna: 1399.87 kcal; Białko ogółem: 53.71 g; Tłuszcz: 38.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 214.32 g; W tym cukry: 96.35 g; Błonnik pok.: 12.00 g; Sód: 956.61 mg;	Wartość energetyczna: 2310.82 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 119.37 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 2580.44 mg;	Wartość energetyczna: 1333.61 kcal; Białko ogółem: 40.87 g; Tłuszcz: 29.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 233.93 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 14.00 g; Sód: 1079.98 mg;	Wartość energetyczna: 2166.51 kcal; Białko ogółem: 73.42 g; Tłuszcz: 40.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 391.82 g; W tym cukry: 127.30 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sód: 2374.34 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca
2026-08-29 sobota	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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</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>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</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 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 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>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	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	Jabłko 150 g			Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyni o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Jabłko 150 g		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2231.11 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 119.98 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sód: 2805.32 mg;	Wartość energetyczna: 2014.95 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 273.06 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 2974.72 mg;	Wartość energetyczna: 1146.44 kcal; Białko ogółem: 47.82 g; Tłuszcz: 35.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 165.04 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sód: 1401.47 mg;	Wartość energetyczna: 1827.66 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; W tym cukry: 90.51 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2554.91 mg;	Wartość energetyczna: 1423.48 kcal; Białko ogółem: 52.78 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 194.66 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 11.21 g; Sód: 1100.44 mg;	Wartość energetyczna: 2456.36 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 365.94 g; W tym cukry: 89.54 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2394.91 mg;		

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 Podstawowa/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIIA-2 P01/1 Podstawowa/dzieci 2-3 lat/	KRK- NAR VIII P01/2-3 Podstawowa/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18 lat/	KRK- NAR IIIa-d P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Rzodkiew biała 50 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 JĘCZ.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	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	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolejca	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 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>) 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 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
		Wartość energetyczna: 2098.67 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 288.25 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sód: 2258.61 mg;	Wartość energetyczna: 2092.07 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 262.96 g; W tym cukry: 38.94 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sód: 2617.54 mg;	Wartość energetyczna: 1302.89 kcal; Białko ogółem: 53.10 g; Tłuszcz: 35.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 170.97 g; W tym cukry: 52.85 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sód: 991.28 mg;	Wartość energetyczna: 2058.93 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 297.16 g; W tym cukry: 83.08 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2208.30 mg;	Wartość energetyczna: 1276.76 kcal; Białko ogółem: 52.41 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 166.92 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 11.27 g; Sód: 883.92 mg;	Wartość energetyczna: 2102.15 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 305.78 g; W tym cukry: 94.48 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 1944.86 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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