

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z 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 10 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 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</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>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galarełka o smaku cytrynowym 150 g				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy (bez pieprzu)* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 10 g 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z brzoskwiń 50 g 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
		Wartość energetyczna: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 85.30 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sód: 2300.40 mg;	Wartość energetyczna: 2573.28 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 360.90 g; W tym cukry: 86.04 g; Błonnik pok.: 36.54 g; Sód: 2521.65 mg;	Wartość energetyczna: 1328.76 kcal; Białko ogółem: 51.84 g; Tłuszcz: 36.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 201.97 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 8.29 g; Sód: 936.71 mg;		Wartość energetyczna: 2281.19 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 83.15 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sód: 2397.07 mg;	Wartość energetyczna: 1122.58 kcal; Białko ogółem: 41.64 g; Tłuszcz: 30.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 174.74 g; W tym cukry: 35.22 g; Błonnik pok.: 8.63 g; Sód: 1059.46 mg;	Wartość energetyczna: 1998.23 kcal; Białko ogółem: 75.74 g; Tłuszcz: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sód: 2332.88 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-04 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Miód (25g) 2 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidorki koktajlowe 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>) Twarożek z koperkiem 35 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>) Twarożek z koperkiem 60 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g		Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) () 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 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>) 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 (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 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 (<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 (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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	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>)	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>)			Wafle ryżowe 30 g	
		Wartość energetyczna: 2032.42 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; W tym cukry: 114.88 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sód: 2414.76 mg;	Wartość energetyczna: 2266.30 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 2796.19 mg;	Wartość energetyczna: 1276.59 kcal; Białko ogółem: 45.62 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 190.55 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sód: 898.69 mg;	Wartość energetyczna: 1378.24 kcal; Białko ogółem: 51.63 g; Tłuszcz: 42.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 207.30 g; W tym cukry: 85.25 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sód: 1046.69 mg;	Wartość energetyczna: 2012.67 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 130.24 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2198.70 mg;	Wartość energetyczna: 1286.89 kcal; Białko ogółem: 43.08 g; Tłuszcz: 37.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 200.44 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 11.71 g; Sód: 924.46 mg;	Wartość energetyczna: 2220.29 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 377.40 g; W tym cukry: 87.10 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sód: 2038.16 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 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>) Pomidor 50 g Sałata 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka 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	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kasza manna z jabłkiem prażonym (bez laktozy) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE b/LAK.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z tłuszczem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 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	Jarzynowa z makaronem -dieta b/brokula i kalafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	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 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>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Roszponka 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Brzoskwinia 100 g					Biszkopy b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1972.08 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sód: 2934.72 mg;	Wartość energetyczna: 2017.48 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sód: 3194.86 mg;	Wartość energetyczna: 1110.90 kcal; Białko ogółem: 49.93 g; Tłuszcz: 36.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; Węglowodany ogółem: 152.67 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 9.68 g; Sód: 995.01 mg;	Wartość energetyczna: 1112.66 kcal; Białko ogółem: 49.18 g; Tłuszcz: 37.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 151.79 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 9.68 g; Sód: 1228.17 mg;	Wartość energetyczna: 1867.16 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; W tym cukry: 99.22 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sód: 2848.67 mg;	Wartość energetyczna: 1271.55 kcal; Białko ogółem: 43.27 g; Tłuszcz: 33.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 207.49 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 10.16 g; Sód: 1061.91 mg;	Wartość energetyczna: 2168.00 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 109.61 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sód: 2273.76 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA 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
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek topiony 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u> , Pomidor b/skórki 25 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)	Bulka 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	Bulka 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
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,)	Arbuz 200 g			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Arbuz 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 150 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , <u>GLU JECZ</u> , Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (<u>SEL</u> , Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u> , Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Chleb 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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u> , Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL</u> , 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</u> , <u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u> , Salata zielona 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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL</u> , Salatka jarzynowa z olejem 100 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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU OW</u> , <u>GLU JECZ</u> ,) Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u> , Salatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL</u> , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u> ,)					
		Wartość energetyczna: 2288.25 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 98.61 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sód: 4952.13 mg;	Wartość energetyczna: 2012.09 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sód: 3937.02 mg;	Wartość energetyczna: 1185.68 kcal; Białko ogółem: 44.88 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 172.61 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 11.21 g; Sód: 2168.58 mg;	Wartość energetyczna: 2128.44 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; W tym cukry: 104.49 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 3956.27 mg;	Wartość energetyczna: 1289.77 kcal; Białko ogółem: 47.42 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 180.01 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 10.87 g; Sód: 2067.59 mg;	Wartość energetyczna: 2039.98 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 68.22 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sód: 3017.64 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-07 piątek	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 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>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Dżem 25 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>) Twaróg półtusty 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 80 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 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>) 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	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jabłka prażone b/c 50 g	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Banan 200 g		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)		Wafle kukurydziane 30 g	
		Wartość energetyczna: 2248.79 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 2364.26 mg;	Wartość energetyczna: 2271.99 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 285.97 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 33.08 g; Sód: 2994.80 mg;	Wartość energetyczna: 1287.25 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 204.05 g; W tym cukry: 95.73 g; Błonnik pok.: 13.36 g; Sód: 890.10 mg;	Wartość energetyczna: 1391.48 kcal; Białko ogółem: 52.44 g; Tłuszcz: 37.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 218.99 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 13.65 g; Sód: 945.44 mg;	Wartość energetyczna: 2131.36 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 96.68 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sód: 2257.31 mg;	Wartość energetyczna: 1203.55 kcal; Białko ogółem: 40.48 g; Tłuszcz: 32.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 166.96 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 7.14 g; Sód: 923.79 mg;	Wartość energetyczna: 2124.22 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 15.36 g; Sód: 1931.65 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-08 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 i olejem (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Banan 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem 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>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	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 soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem 35 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2130.67 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; W tym cukry: 88.18 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 3384.31 mg;	Wartość energetyczna: 2157.53 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; W tym cukry: 72.62 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sód: 2473.82 mg;	Wartość energetyczna: 1232.89 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 150.26 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 8.43 g; Sód: 1155.95 mg;	Wartość energetyczna: 2010.87 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sód: 2363.93 mg;	Wartość energetyczna: 1371.03 kcal; Białko ogółem: 52.22 g; Tłuszcz: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.00 g; Węglowodany ogółem: 184.25 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 11.32 g; Sód: 1059.44 mg;	Wartość energetyczna: 2345.58 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 2337.61 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Twaróg półtusty 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 półtusty 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>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Mus z jabłek () z/c 100 g Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</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>) 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 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 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 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/skórki 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>) 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 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 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* 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 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* 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt						Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2235.22 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 247.48 g; W tym cukry: 71.51 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sód: 2966.74 mg;	Wartość energetyczna: 2337.14 kcal; Białko ogółem: 127.07 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.71 g; Węglowodany ogółem: 243.75 g; W tym cukry: 60.75 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sód: 3317.14 mg;	Wartość energetyczna: 1245.26 kcal; Białko ogółem: 57.15 g; Tłuszcz: 35.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 178.97 g; W tym cukry: 84.38 g; Błonnik pok.: 10.72 g; Sód: 1039.31 mg;	Wartość energetyczna: 1979.97 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 107.27 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sód: 2652.23 mg;	Wartość energetyczna: 1197.93 kcal; Białko ogółem: 39.04 g; Tłuszcz: 33.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 192.49 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 10.87 g; Sód: 833.72 mg;	Wartość energetyczna: 2108.87 kcal; Białko ogółem: 73.74 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 2025.16 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-10 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>) Ogórek świeży 50 g Sałata 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata 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>) 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>)	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>) Ogórek świeży 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>) 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>) Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jabłko 150 g	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 150 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 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata strzypiasta czerwona 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata strzypiasta czerwona 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 25 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 25 g Sałata strzypiasta czerwona 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata strzypiasta czerwona 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>) 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 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>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt						Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2071.48 kcal; Białko ogółem: 69.13 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 115.95 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sód: 2222.82 mg;	Wartość energetyczna: 2389.05 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 328.96 g; W tym cukry: 116.70 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sód: 2483.81 mg;	Wartość energetyczna: 1129.55 kcal; Białko ogółem: 33.25 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 190.84 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 8.29 g; Sód: 877.59 mg;	Wartość energetyczna: 2145.87 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 340.54 g; W tym cukry: 135.27 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2295.01 mg;	Wartość energetyczna: 1120.34 kcal; Białko ogółem: 24.65 g; Tłuszcz: 25.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 205.16 g; W tym cukry: 82.77 g; Błonnik pok.: 9.96 g; Sód: 699.52 mg;	Wartość energetyczna: 1918.26 kcal; Białko ogółem: 52.04 g; Tłuszcz: 33.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 363.75 g; W tym cukry: 112.17 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sód: 1587.39 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-11 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Rukola 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna (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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna (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>) Szynka pieczona, łopatką wieprzową wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopity 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>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino 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 ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 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 ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Solferino 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 ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepek, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	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>) 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>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</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 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/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Makaron drobny 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>) 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/skórki 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% 15 g (<u>MLE</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</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 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>) Banan 100 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 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>) Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2252.69 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 317.46 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sód: 2308.32 mg;	Wartość energetyczna: 2102.75 kcal; Białko ogółem: 100.42 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.21 g; Węglowodany ogółem: 280.43 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sód: 2791.64 mg;	Wartość energetyczna: 1242.65 kcal; Białko ogółem: 54.22 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 177.81 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 9.77 g; Sód: 1196.47 mg;	Wartość energetyczna: 1360.10 kcal; Białko ogółem: 59.99 g; Tłuszcz: 38.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 195.04 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 9.77 g; Sód: 1251.47 mg;	Wartość energetyczna: 2113.60 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2255.08 mg;	Wartość energetyczna: 1292.99 kcal; Białko ogółem: 44.04 g; Tłuszcz: 34.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 206.90 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 10.16 g; Sód: 1111.31 mg;	Wartość energetyczna: 2095.71 kcal; Białko ogółem: 77.68 g; Tłuszcz: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 354.97 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 2441.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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	
2026-08-12 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g		Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Jabłka prażone b/c 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g	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	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g	
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>)	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Budyń z udźca kurczaka 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (<u>może zawierać: SEL.</u>)		Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona z kefirem 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 50 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z udźca kurczaka (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Cwikla z jabłkiem 25 g Salata lodowa 10 g		Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 150 ml	Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 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	
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)						Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1965.23 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sód: 2328.78 mg;	Wartość energetyczna: 1936.05 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 273.52 g; W tym cukry: 68.02 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sód: 2412.94 mg;	Wartość energetyczna: 1261.31 kcal; Białko ogółem: 48.17 g; Tłuszcz: 34.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 194.47 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 10.53 g; Sód: 1103.21 mg;		Wartość energetyczna: 1863.26 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz: 42.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 18.54 g; Sód: 2220.13 mg;	Wartość energetyczna: 1205.53 kcal; Białko ogółem: 41.54 g; Tłuszcz: 35.65 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 186.43 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sód: 949.51 mg;	Wartość energetyczna: 2044.11 kcal; Białko ogółem: 68.68 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 352.18 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sód: 2001.40 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-13 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem (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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g			Banan 200 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Zrazik wieprzowy pieczony mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasztet z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salata 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 ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)						Wafle kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 2280.19 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 333.92 g; W tym cukry: 110.47 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 3548.50 mg;	Wartość energetyczna: 2183.45 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; W tym cukry: 65.48 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sód: 3408.32 mg;	Wartość energetyczna: 1095.18 kcal; Białko ogółem: 47.53 g; Tłuszcz: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 149.10 g; W tym cukry: 52.43 g; Błonnik pok.: 9.06 g; Sód: 2333.26 mg;	Wartość energetyczna: 2031.70 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 304.26 g; W tym cukry: 86.17 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sód: 3412.30 mg;	Wartość energetyczna: 1244.51 kcal; Białko ogółem: 42.61 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 174.57 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 11.03 g; Sód: 1152.59 mg;	Wartość energetyczna: 2175.11 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz: 47.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 349.73 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 2449.46 mg;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-14 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Roszponka 10 g Arbuz 200 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>) 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 półtusty 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)			Kleik ryżowy z jabłkiem 150 g	Kleik ryżowy z jabłkiem 200 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem *. 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem *. 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew z groszkiem *. 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Marchew z groszkiem *. 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<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>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek świeży 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2092.94 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 141.14 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2263.49 mg;	Wartość energetyczna: 2112.31 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; W tym cukry: 109.70 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sód: 2671.29 mg;	Wartość energetyczna: 1344.47 kcal; Białko ogółem: 47.72 g; Tłuszcz: 32.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 222.97 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sód: 932.38 mg;	Wartość energetyczna: 1461.92 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 34.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 240.19 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sód: 987.38 mg;	Wartość energetyczna: 2018.82 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; W tym cukry: 154.02 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 2168.31 mg;	Wartość energetyczna: 1057.86 kcal; Białko ogółem: 37.68 g; Tłuszcz: 28.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 167.02 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 7.32 g; Sód: 1001.82 mg;	Wartość energetyczna: 1920.44 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 17.08 g; Sód: 2192.55 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA 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
2026-08-15 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rukola 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>) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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 Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Rukola 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>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Banan 200 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Fasolka szparagowa z wody* 150 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mięso drobiowe 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 drobiowe 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>) Salatka wiosenna () 100 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 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>) Salatka wiosenna () 100 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>) Salatka wiosenna - diety 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Płatki pszenne 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 50 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salatka wiosenna () 100 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 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 warzywna 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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1861.94 kcal; Białko ogółem: 81.99 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 270.76 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2621.55 mg;	Wartość energetyczna: 1983.67 kcal; Białko ogółem: 87.46 g; Tłuszcz: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; W tym cukry: 83.01 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 2683.92 mg;	Wartość energetyczna: 1195.79 kcal; Białko ogółem: 49.69 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 155.93 g; W tym cukry: 45.56 g; Błonnik pok.: 7.93 g; Sód: 1175.16 mg;	Wartość energetyczna: 1301.97 kcal; Białko ogółem: 54.92 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 171.37 g; W tym cukry: 52.34 g; Błonnik pok.: 9.09 g; Sód: 1304.22 mg;	Wartość energetyczna: 1840.10 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 274.46 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2554.83 mg;	Wartość energetyczna: 1363.83 kcal; Białko ogółem: 49.25 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 194.43 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 12.02 g; Sód: 1101.70 mg;	Wartość energetyczna: 2369.12 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 109.78 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sód: 2338.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-03 do dnia 2026-08-16 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA 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	
2026-08-16 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 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>) 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		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 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>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 80 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny (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>) Pieczeń myśliwska- wędlna wieprzowa 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Papryka konserwowa 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Papryka konserwowa 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	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>) 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>) Papryka konserwowa 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Mus z brzoskwiń 50 g 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 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>)		Jabłko 150 g		Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2219.07 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sód: 2911.35 mg;	Wartość energetyczna: 2220.13 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 263.95 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 3246.57 mg;	Wartość energetyczna: 1308.71 kcal; Białko ogółem: 50.56 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 176.79 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 10.88 g; Sód: 1017.33 mg;		Wartość energetyczna: 2177.13 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sód: 2882.57 mg;	Wartość energetyczna: 1349.39 kcal; Białko ogółem: 46.11 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 206.85 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 6.55 g; Sód: 768.19 mg;	Wartość energetyczna: 2195.36 kcal; Białko ogółem: 75.54 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 13.17 g; Sód: 1686.20 mg;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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