

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-14 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 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 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>) 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	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	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
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Śliwka 120 g	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Kotlet z jaj 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml		Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z jaj 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew z groszkiem (*) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 35 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos) 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2103.35 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; W tym cukry: 80.15 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sód: 2741.10 mg;	Wartość energetyczna: 2504.02 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 62.05 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 3448.44 mg;	Wartość energetyczna: 1479.81 kcal; Białko ogółem: 52.88 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 198.72 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 12.33 g; Sód: 1334.88 mg;	Wartość energetyczna: 2171.79 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sód: 2829.67 mg;	Wartość energetyczna: 1091.47 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz: 31.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 168.65 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 9.21 g; Sód: 959.02 mg;	Wartość energetyczna: 1906.34 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 2176.72 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowza-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowza-zapierająca
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z jabłek () z/c 50 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>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ryż na mleku z kakao 150 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Galarełka o smaku cytrynowym 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Gryskowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Gryskowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy (bez pieprzu) mm 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dymia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK</u>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Brzoskwinia 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brzoskwinia 100 g Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brzoskwinia 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Brzoskwinia 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1873.55 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 271.89 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sód: 2083.66 mg;	Wartość energetyczna: 1976.98 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; W tym cukry: 37.66 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sód: 2137.45 mg;	Wartość energetyczna: 1472.21 kcal; Białko ogółem: 58.31 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 221.19 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 10.70 g; Sód: 976.91 mg;	Wartość energetyczna: 1990.99 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sód: 2069.47 mg;	Wartość energetyczna: 1210.12 kcal; Białko ogółem: 41.00 g; Tłuszcz: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 158.15 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 6.55 g; Sód: 872.29 mg;	Wartość energetyczna: 2131.92 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sód: 1846.38 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca	
2026-09-16 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Rukola 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. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Rukola 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) 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>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</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>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Gryskowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprażane -drobno tarte 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem 150 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (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 gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	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>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<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>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<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>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<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 (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>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Sok warzynno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml						Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2346.73 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 103.59 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sód: 3339.57 mg;	Wartość energetyczna: 2363.77 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sód: 3591.21 mg;	Wartość energetyczna: 1219.12 kcal; Białko ogółem: 46.70 g; Tłuszcz: 28.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 206.15 g; W tym cukry: 77.80 g; Błonnik pok.: 9.74 g; Sód: 1172.28 mg;		Wartość energetyczna: 2227.31 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 369.18 g; W tym cukry: 117.15 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sód: 3157.09 mg;	Wartość energetyczna: 1102.90 kcal; Białko ogółem: 41.57 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 161.27 g; W tym cukry: 46.34 g; Błonnik pok.: 12.88 g; Sód: 832.91 mg;	Wartość energetyczna: 1900.86 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 313.28 g; W tym cukry: 75.43 g; Błonnik pok.: 25.24 g; Sód: 1851.56 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 35 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g (SEL.) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 350 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 80 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 30 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sałatką jarzynowa z olejem 50 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sałatką jarzynowa z olejem 50 g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.) Sałatką jarzynowa z olejem 100 g (SEL.) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2278.26 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 276.28 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2640.30 mg;	Wartość energetyczna: 2281.70 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 98.48 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 249.05 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3156.30 mg;	Wartość energetyczna: 1548.24 kcal; Białko ogółem: 57.85 g; Tłuszcz: 46.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 232.11 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 14.04 g; Sód: 1042.15 mg;	Wartość energetyczna: 2284.87 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 27.21 g; Sód: 2639.89 mg;	Wartość energetyczna: 1325.43 kcal; Białko ogółem: 43.67 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 216.45 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sód: 978.84 mg;	Wartość energetyczna: 2219.08 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 374.17 g; W tym cukry: 94.75 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sód: 2109.56 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca	
2026-09-18 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Śliwka 120 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jabłko 150 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (<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, 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	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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 Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szczynek gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (bez pieprzu) (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Dżem 25 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ</u>) Dżem 25 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>) 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>) Dżem 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2307.71 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 327.46 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 2303.08 mg;	Wartość energetyczna: 2388.95 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sód: 2702.95 mg;	Wartość energetyczna: 1337.86 kcal; Białko ogółem: 49.91 g; Tłuszcz: 33.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 213.66 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 12.87 g; Sód: 942.59 mg;	Wartość energetyczna: 1445.19 kcal; Białko ogółem: 55.51 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 227.76 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 13.66 g; Sód: 998.16 mg;	Wartość energetyczna: 2233.39 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 124.94 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sód: 2165.55 mg;	Wartość energetyczna: 1107.69 kcal; Białko ogółem: 38.61 g; Tłuszcz: 27.09 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 157.04 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 7.13 g; Sód: 1080.05 mg;	Wartość energetyczna: 1925.57 kcal; Białko ogółem: 70.46 g; Tłuszcz: 37.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 80.89 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sód: 2266.07 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca
2026-09-19 sobota	Śniadanie	Maślanka 200 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Maślanka 200 ml (MLE,) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Rzodkiew biała 50 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Dżem 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Watróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL,) Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 50 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 35 g (SEL,) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 70 g (SEL,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2088.76 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 289.15 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sód: 2862.30 mg;	Wartość energetyczna: 2318.22 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 71.50 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sód: 3050.82 mg;	Wartość energetyczna: 1272.77 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 171.44 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sód: 1303.72 mg;	Wartość energetyczna: 1272.77 kcal; Białko ogółem: 56.87 g; Tłuszcz: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 171.44 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 8.45 g; Sód: 1303.54 mg;	Wartość energetyczna: 2111.22 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 85.06 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sód: 2850.62 mg;	Wartość energetyczna: 1352.68 kcal; Białko ogółem: 50.47 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 184.69 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 11.13 g; Sód: 1180.00 mg;	Wartość energetyczna: 2361.68 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g; W tym cukry: 103.11 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sód: 2486.46 mg;

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktozowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktozowa-zapierająca
2026-09-20 niedziela	Śniadane	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.</u>) <u>GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/śkórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem (bez pieprzu)* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/śkórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2419.22 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sód: 2551.69 mg;		Wartość energetyczna: 2050.65 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sód: 2391.41 mg;	Wartość energetyczna: 1235.07 kcal; Białko ogółem: 46.59 g; Tłuszcz: 31.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 170.69 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 11.42 g; Sód: 1127.22 mg;	Wartość energetyczna: 2381.40 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 86.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; W tym cukry: 93.40 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sód: 2498.79 mg;	Wartość energetyczna: 1157.05 kcal; Białko ogółem: 37.21 g; Tłuszcz: 29.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 191.82 g; W tym cukry: 76.48 g; Błonnik pok.: 12.14 g; Sód: 857.43 mg;	Wartość energetyczna: 1912.54 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sód: 1930.11 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwostrawna/dzieci 1-3/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwostrawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-09-21 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>) Salatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata 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>) Salatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka wiosenna - diety 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 35 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopcy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 30 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Mus z jabłek () z/c 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN		Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2363.16 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 128.41 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 2616.94 mg;	Wartość energetyczna: 2359.79 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 120.75 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 2516.05 mg;	Wartość energetyczna: 1487.83 kcal; Białko ogółem: 55.79 g; Tłuszcz: 37.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 244.07 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 12.79 g; Sód: 927.16 mg;	Wartość energetyczna: 2518.09 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 406.09 g; W tym cukry: 183.19 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sód: 2588.51 mg;	Wartość energetyczna: 1101.32 kcal; Białko ogółem: 30.50 g; Tłuszcz: 32.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 177.44 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 8.37 g; Sód: 748.79 mg;	Wartość energetyczna: 1942.84 kcal; Białko ogółem: 53.50 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sód: 1684.14 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)		Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 25 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 50 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew oprószana z olejem 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 25 g (SEL) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (SEL) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ) Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 1809.70 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 256.13 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sód: 2592.19 mg;	Wartość energetyczna: 2059.54 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 258.40 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 3010.18 mg;	Wartość energetyczna: 1072.53 kcal; Białko ogółem: 51.23 g; Tłuszcz: 33.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 148.70 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 10.73 g; Sód: 1064.73 mg;		Wartość energetyczna: 1771.88 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 266.12 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sód: 2539.28 mg;	Wartość energetyczna: 1033.78 kcal; Białko ogółem: 37.97 g; Tłuszcz: 31.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 155.57 g; W tym cukry: 45.19 g; Błonnik pok.: 9.13 g; Sód: 1107.56 mg;	Wartość energetyczna: 1841.81 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sód: 2450.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Nektarynka 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosóś) 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosóś) 35 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosóś) 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ., MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2323.88 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 2870.84 mg;	Wartość energetyczna: 2184.75 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 305.79 g; W tym cukry: 62.92 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2071.37 mg;	Wartość energetyczna: 1183.37 kcal; Białko ogółem: 50.93 g; Tłuszcz: 34.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 174.33 g; W tym cukry: 58.79 g; Błonnik pok.: 12.67 g; Sód: 795.74 mg;	Wartość energetyczna: 2031.00 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 102.06 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 1860.71 mg;	Wartość energetyczna: 1305.70 kcal; Białko ogółem: 48.51 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 174.83 g; W tym cukry: 46.88 g; Błonnik pok.: 8.54 g; Sód: 991.84 mg;	Wartość energetyczna: 2144.56 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sód: 2041.17 mg;

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-24 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 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 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 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 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix 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>) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 80 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztecik z fasoli 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka pieczony 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta warzywna () 35 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna () 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					
		Wartość energetyczna: 2343.74 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 337.71 g; W tym cukry: 87.60 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sód: 2131.00 mg;	Wartość energetyczna: 2344.03 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sód: 2240.56 mg;	Wartość energetyczna: 1167.67 kcal; Białko ogółem: 54.38 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 158.82 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 7.18 g; Sód: 787.59 mg;	Wartość energetyczna: 2026.50 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 93.61 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sód: 1827.33 mg;	Wartość energetyczna: 1218.21 kcal; Białko ogółem: 42.82 g; Tłuszcz: 33.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 190.95 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 11.16 g; Sód: 790.68 mg;	Wartość energetyczna: 2112.11 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 356.34 g; W tym cukry: 87.32 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sód: 2031.60 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwo strawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet z ryby (Miruna) 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy (bez pieprzu) 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Sos jarzynowy (bez pieprzu) 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml					Banan 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2440.03 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 337.25 g; W tym cukry: 93.23 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sód: 2772.18 mg;	Wartość energetyczna: 2488.15 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g; W tym cukry: 89.13 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 3096.98 mg;	Wartość energetyczna: 1355.12 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 36.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 212.56 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sód: 912.67 mg;	Wartość energetyczna: 1472.57 kcal; Białko ogółem: 56.07 g; Tłuszcz: 38.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 229.79 g; W tym cukry: 89.80 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sód: 967.67 mg;	Wartość energetyczna: 2389.82 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 357.97 g; W tym cukry: 112.98 g; Błonnik pok.: 25.32 g; Sód: 2591.50 mg;	Wartość energetyczna: 1223.81 kcal; Białko ogółem: 38.54 g; Tłuszcz: 27.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 213.83 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 14.18 g; Sód: 1080.34 mg;	Wartość energetyczna: 2067.51 kcal; Białko ogółem: 71.22 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 374.42 g; W tym cukry: 127.75 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sód: 2374.70 mg;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwostrawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwostrawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ) Ogórek świeży 50 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ) Roszponka 10 g Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II śN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Mus z jabłek () z/c 100 g Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 50 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Filet z indyka pieczony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 25 g (SEL) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z indyka pieczony 50 g 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 (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z indyka pieczony 50 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2085.65 kcal; Białko ogółem: 84.39 g; Tłuszcz: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 86.73 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 2804.58 mg;	Wartość energetyczna: 1993.48 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 271.29 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 2664.55 mg;	Wartość energetyczna: 1146.44 kcal; Białko ogółem: 47.82 g; Tłuszcz: 35.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 165.04 g; W tym cukry: 59.80 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sód: 1401.83 mg;	Wartość energetyczna: 1806.20 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 42.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 293.03 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sód: 2244.91 mg;	Wartość energetyczna: 1423.48 kcal; Białko ogółem: 52.78 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 194.66 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 11.21 g; Sód: 1100.80 mg;	Wartość energetyczna: 2434.90 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 88.19 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2084.92 mg;	

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/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/1 P01/1/LA/M Łatwostrawna/dzieci 1-3/niskolaktowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwostrawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktowa-zapierająca
2026-09-27 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 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>)	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 25 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka pieczony 25 g (<u>GLU PSZ.</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 z kurczaka pieczony 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Jabłko pieczone 150 g	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) Mus z ananasa 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2169.96 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 299.91 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sód: 2263.10 mg;	Wartość energetyczna: 2168.46 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 274.19 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sód: 2367.80 mg;	Wartość energetyczna: 1324.36 kcal; Białko ogółem: 54.69 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 173.80 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 10.67 g; Sód: 866.23 mg;		Wartość energetyczna: 2160.67 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sód: 1959.55 mg;	Wartość energetyczna: 1298.23 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; Węglowodany ogółem: 169.75 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 11.48 g; Sód: 758.87 mg;	Wartość energetyczna: 2120.15 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 94.93 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 1945.13 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,