

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIA-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
2026-10-12 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>)	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 prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Biszkopity 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 (*) 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Śliwka 120 g	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Kotlet z jaj 60 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 (*) 150 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: 2078.58 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 298.32 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sód: 2670.32 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: 2147.01 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 316.61 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sód: 2758.90 mg;	Wartość energetyczna: 1131.37 kcal; Białko ogółem: 39.88 g; Tłuszcz: 31.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 178.63 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 9.21 g; Sód: 959.12 mg;	Wartość energetyczna: 1946.24 kcal; Białko ogółem: 71.53 g; Tłuszcz: 41.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 84.77 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 2176.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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	
2026-10-13 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 20 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 JECZ</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml		
	II ŚN	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		Biszkopty 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 Galaretki o smaku pomarańczowym 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 Dynia 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>) Dynia 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>) Dynia 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>) 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>) 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	Jabłko 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Wafle kukurydziane 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		
Wartość energetyczna: 1900.71 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 278.53 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 21.22 g; Sód: 2084.20 mg;		Wartość energetyczna: 2004.14 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 249.17 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sód: 2137.99 mg;	Wartość energetyczna: 1472.21 kcal; Białko ogółem: 57.71 g; Tłuszcz: 42.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 221.39 g; W tym cukry: 56.13 g; Błonnik pok.: 10.80 g; Sód: 975.91 mg;		Wartość energetyczna: 1990.99 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 313.25 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 2068.47 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 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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	
2026-10-14 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	Galaretka 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>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Grysikowa 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 podprawiane -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 20 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 20 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 20 g Rzodkiew biała 50 g 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: 2348.89 kcal; Białko ogółem: 101.57 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; W tym cukry: 103.73 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sód: 3340.11 mg;		Wartość energetyczna: 2365.93 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 74.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 34.71 g; Sód: 3591.75 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: 2229.47 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 117.28 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sód: 3157.63 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 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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
2026-10-15 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 i cebuli 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bulka 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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	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 i cebuli 70 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Bulka 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	Bulka 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) Salata 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) Surówka z marchwi i selera 50 g (MLE, SEL) 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 Surówka z marchwi i selera 50 g (MLE, SEL) 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) Gołąbek siekany z mięsa wp (pieczony) 30 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i selera 50 g (MLE, SEL) 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) Surówka z marchwi i selera 50 g (MLE, SEL) 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 JECZ) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 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 JECZ) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 JECZ) Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata 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 JECZ) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	Bulka 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 JECZ) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka 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 JECZ) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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			Wafle ryżowe 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
		Wartość energetyczna: 2313.09 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2751.21 mg;	Wartość energetyczna: 2257.29 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 93.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; Węglowodany ogółem: 253.59 g; W tym cukry: 36.89 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sód: 3178.30 mg;	Wartość energetyczna: 1567.53 kcal; Białko ogółem: 57.51 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sód: 1104.94 mg;	Wartość energetyczna: 2319.70 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2750.80 mg;	Wartość energetyczna: 1325.43 kcal; Białko ogółem: 43.67 g; Tłuszcz: 35.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 13.82 g; Sód: 978.84 mg;	Wartość energetyczna: 2239.03 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sód: 2206.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIA-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/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-10-16 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 Śliwka 120 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Śliwka 120 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) 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>)	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	Dyniowa z 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>)	Dyniowa z 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 b/c 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Dyniowa z 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		Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 80 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	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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 20 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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 20 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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: 2414.72 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 339.77 g; W tym cukry: 114.51 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sód: 2419.25 mg;	Wartość energetyczna: 2495.96 kcal; Białko ogółem: 118.74 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 318.08 g; W tym cukry: 90.60 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sód: 2819.12 mg;	Wartość energetyczna: 1356.68 kcal; Białko ogółem: 50.44 g; Tłuszcz: 34.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 217.55 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 13.35 g; Sód: 945.74 mg;	Wartość energetyczna: 1464.02 kcal; Białko ogółem: 56.04 g; Tłuszcz: 37.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 231.65 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sód: 1001.32 mg;	Wartość energetyczna: 2340.40 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 353.11 g; W tym cukry: 127.71 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sód: 2281.72 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 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-10-17 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 strzypiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	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 strzypiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE , Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Pomidor b/skórki 25 g Sałata strzypiasta 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 strzypiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR , Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml	
	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 , Wątróbka 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 wielowarzynna 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 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 20 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 ,)	Bulka 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	Bulka 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 20 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka 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	Bulka 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: 2090.92 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2862.84 mg;	Wartość energetyczna: 2320.38 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sód: 3051.36 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: 2113.38 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 2851.16 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Papryka świeża 50 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g 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 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* z/c 150 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>) Dyńia 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>) Dyńia 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 20 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 20 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/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 słonecznika z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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: 2423.54 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 94.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 271.34 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sód: 2552.77 mg;		Wartość energetyczna: 2054.97 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 272.14 g; W tym cukry: 62.00 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 2392.49 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: 2385.72 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; W tym cukry: 93.67 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sód: 2499.87 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 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 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/niskolaktózowa-zapierająca	KRK- NAR IIIa-d/2-3 P02/2-3/LA/M Łatwo strawna/dzieci i młodzież 4-9 i 10-18/niskolaktózowa-zapierająca
2026-10-19 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>) Pomidor 50 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>) Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 35 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Bulka 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Biszkopty 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 Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna niegazowana 250 ml Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml	Bulka 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany naturalny bez laktozy 150g 0,5 szt (<u>MLE b/LAK.</u>) 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: 2311.86 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 126.75 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sód: 2588.66 mg;	Wartość energetyczna: 2515.60 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; W tym cukry: 138.99 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sód: 2717.95 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: 2466.78 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 181.53 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sód: 2560.23 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/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
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 25 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rukola 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem prażonym z/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml		Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Filet z kurczaka pieczony 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Rzodkiewka czerwona 70 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml
	PN	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus drugie śniadanie jaglanka + mus 100g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1812.10 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 256.57 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 2592.79 mg;	Wartość energetyczna: 2227.39 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 3171.88 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: 1774.28 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g; W tym cukry: 88.92 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2539.88 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 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-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
2026-10-21 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 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% 10 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		Galaretką 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 20 g Ogórek kiszony 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Ogórek kiszony 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.(łosos) 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.(łosos) 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny 25 g (<u>RYB.</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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny 50 g (<u>RYB.</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: 2322.04 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 326.55 g; W tym cukry: 75.20 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sód: 3215.03 mg;	Wartość energetyczna: 2344.31 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 2577.16 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: 2029.16 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 101.12 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2204.89 mg;	Wartość energetyczna: 1300.22 kcal; Białko ogółem: 46.36 g; Tłuszcz: 35.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 179.88 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 9.14 g; Sód: 782.99 mg;	Wartość energetyczna: 2133.59 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 344.40 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 17.86 g; Sód: 1623.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/		KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIA-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
2026-10-22 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor b/skórki 25 g Mix салат 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) Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty b/laktozy 25 g (MLE b/LAK) Mus z brzoskwiń 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtusty b/laktozy 60 g (MLE b/LAK) Mus z brzoskwiń 50 g 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% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml			Mus z jabłek () z/c 100 g Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml Banan 200 g	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (marchew, brokuł)* 100 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 80 g (GLU PSZ) Sos boloński-dieta 100 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (brokuł, marchew, fasola)* 50 g (może zawierać: SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (marchew, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Gryskowa 150 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 80 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 60 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew gotowana z olejem 50 g Sos koperkowy (bez pieprzu) 30 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Gryskowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 200 g Budyń z wiązownicy (bez pieprzu) 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy (bez pieprzu) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Paszтет z fasoli 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 25 g (GLU PSZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli 80 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek świeży 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet z kurczaka pieczony 25 g (GLU PSZ) Pasta warzywna () 35 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pasta warzywna () 70 g (SEL) 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: 2345.90 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 83.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sód: 2131.54 mg;	Wartość energetyczna: 2493.09 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 321.02 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sód: 2409.32 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: 2028.66 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 1827.87 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;

		KRK- NAR VII D01 Podstawowa/dorośli/	KRK- NAR VIIA-B C01 Podstawowa/kobiety w okresie ciąży lub laktacji/	KRK- NAR VIIA-1 P02/1 Łatwostrawna/dzieci 1-2 lat/	KRK- NAR VIIA-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
2026-10-23 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 Salata zielona 10 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 25 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty b/laktozy 60 g (<u>MLE b/LAK.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g 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>) Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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 strzepiasta czerwona 20 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata strzepiasta czerwona 20 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 strzepiasta czerwona 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 25 g Salata strzepiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</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 strzepiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) 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: 2496.42 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; W tym cukry: 94.22 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sód: 2879.48 mg;	Wartość energetyczna: 2775.48 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 97.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sód: 3376.07 mg;	Wartość energetyczna: 1355.12 kcal; Białko ogółem: 50.30 g; Tłuszcz: 36.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 212.56 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 11.60 g; Sód: 912.67 mg;	Wartość energetyczna: 1464.68 kcal; Białko ogółem: 55.25 g; Tłuszcz: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 230.37 g; W tym cukry: 90.22 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sód: 985.80 mg;	Wartość energetyczna: 2446.20 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sód: 2698.79 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 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
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek kiszony 50 g Roszponka 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>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 25 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 25 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dżem 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II śN		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jabłko 150 g 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	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem 100 g Jabłko 150 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Potrawka drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* z/c 150 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 25 g (<u>SEL</u>) 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>) Filet z indyka pieczony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 35 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet z indyka pieczony 50 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem (bez pieprzu) 70 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml Woda mineralna niegazowana 250 ml	
	PN	Jabłko 150 g 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: 2083.81 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; W tym cukry: 85.80 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sód: 3148.77 mg;	Wartość energetyczna: 2168.04 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g; W tym cukry: 70.74 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sód: 3172.13 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: 1802.20 kcal; Białko ogółem: 78.35 g; Tłuszcz: 42.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; W tym cukry: 88.08 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sód: 2588.56 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 VIIA-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	
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata 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>) Salata zielona 20 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 Salata 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 Salata 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 50 g Salata 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłka prażone b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 300 ml
	II ŚN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 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>) Salata 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 pekińskiej z papryką i olejem 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 pekińskiej z papryką i olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Gruszka 150 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 pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ryżowa 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 80 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 150 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ (bez pieprzu) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	
	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>) Salata zielona 20 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) 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>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) 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: 2127.94 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 62.36 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sód: 2216.59 mg;	Wartość energetyczna: 2344.08 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sód: 2511.22 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: 2118.65 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 301.06 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 1913.05 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,