

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazylkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazylkowy* 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos bazylkowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Banan 70 g		
		Wartość energetyczna: 2288.53 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 383.57 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 38.08 g; Sód: 3363.76 mg;	Wartość energetyczna: 2206.52 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 367.15 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sód: 3008.16 mg;	Wartość energetyczna: 2154.06 kcal; Białko ogółem: 84.68 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 347.96 g; W tym cukry: 48.22 g; Błonnik pok.: 39.98 g; Sód: 3069.02 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Seler z pietruszką gotowany z olejem 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JEĆZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2022.45 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sód: 2872.62 mg;	Wartość energetyczna: 2000.42 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sód: 2891.69 mg;	Wartość energetyczna: 1947.94 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 50.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 40.08 g; Sód: 2782.45 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwostrzys. węglowodanów
2026-04-15 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <b>RYB, SOJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2139.82 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 368.78 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sód: 3485.79 mg;	Wartość energetyczna: 2080.56 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 81.19 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sód: 3190.20 mg;	Wartość energetyczna: 2127.00 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; Węglowodany ogółem: 352.55 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sód: 3190.93 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
		II ŚN		Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <u>SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2163.73 kcal; Białko ogółem: 69.68 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 360.33 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sód: 3918.23 mg;	Wartość energetyczna: 2083.68 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 335.32 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sód: 2996.42 mg;	Wartość energetyczna: 2069.21 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 57.12 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sód: 2607.25 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD D01 Podstawowa	KRK- JĖD D02 Łatwo strawna	KRK- JĖD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Banan 70 g	Wafle ryżowe 30 g	Banan 70 g
	Wartość energetyczna: 2229.15 kcal; Białko ogółem: 66.79 g; Tłuszcz: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sód: 2533.51 mg;	Wartość energetyczna: 2202.42 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sód: 2881.03 mg;	Wartość energetyczna: 2216.30 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.42 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sód: 2685.64 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2169.03 kcal; Białko ogółem: 64.29 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g; W tym cukry: 76.00 g; Błonnik pok.: 31.56 g; Sód: 4409.72 mg;	Wartość energetyczna: 1978.87 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 3306.11 mg;	Wartość energetyczna: 2113.59 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; W tym cukry: 55.25 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sód: 3159.66 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 75 g	Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 75 g
	Wartość energetyczna: 2379.18 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 303.96 g; W tym cukry: 51.46 g; Błonnik pok.: 24.29 g; Sód: 3503.68 mg;	Wartość energetyczna: 2410.31 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sód: 3415.84 mg;	Wartość energetyczna: 2265.34 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 297.25 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sód: 2813.61 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i papryki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2225.79 kcal; Białko ogółem: 65.94 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 387.78 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sód: 2814.07 mg;	Wartość energetyczna: 2170.90 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 389.47 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sód: 2574.76 mg;	Wartość energetyczna: 2118.51 kcal; Białko ogółem: 74.03 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 378.99 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sód: 2161.75 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymaska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 382.19 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sód: 3913.50 mg;	Wartość energetyczna: 2067.38 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; Węglowodany ogółem: 357.39 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3425.66 mg;	Wartość energetyczna: 2053.95 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sód: 3635.21 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2332.81 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 390.81 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sód: 3009.98 mg;	Wartość energetyczna: 2154.89 kcal; Białko ogółem: 78.46 g; Tłuszcz: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 388.27 g; W tym cukry: 99.58 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 3060.57 mg;	Wartość energetyczna: 2079.19 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 355.49 g; W tym cukry: 74.62 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sód: 2720.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD D01 Podstawowa	KRK- JĖD D02 Łatwo strawna	KRK- JĖD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ.</b> )	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ.</b> )
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 250 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2225.36 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sód: 3418.07 mg;	Wartość energetyczna: 2128.48 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 352.67 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sód: 3473.45 mg;	Wartość energetyczna: 2172.43 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 63.58 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 3264.38 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD D01 Podstawowa	KRK- JĖD D02 Łatwo strawna	KRK- JĖD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g ( <b>RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2235.00 kcal; Białko ogółem: 68.66 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 380.05 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sód: 2849.76 mg;	Wartość energetyczna: 2144.96 kcal; Białko ogółem: 69.43 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 376.67 g; W tym cukry: 84.45 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sód: 2604.89 mg;	Wartość energetyczna: 2011.88 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 40.86 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sód: 2512.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g ( <b>SOJ, MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1997.42 kcal; Białko ogółem: 60.19 g; Tłuszcz: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sód: 3178.33 mg;	Wartość energetyczna: 2071.25 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sód: 3275.64 mg;	Wartość energetyczna: 2061.69 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 357.75 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sód: 2930.37 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2177.56 kcal; Białko ogółem: 74.86 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 66.76 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sód: 3160.88 mg;	Wartość energetyczna: 1932.50 kcal; Białko ogółem: 82.00 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 327.88 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 24.28 g; Sód: 2860.67 mg;	Wartość energetyczna: 1941.54 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sód: 2513.43 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 JEĆZ - 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,