

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-16 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE,) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE,) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE,) Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (MLE,)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
PN		Banan 70 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD Podstawowa	KRK- JĘD Łatwo strawna	KRK- JĘD Cukrzycowa
2026-03-17 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka 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 JĘCZ,</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 JĘCZ,</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		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-18 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Polėdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polėdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polėdwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 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>) 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>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ Podstawowa	KRK- JEĐ Łatwo strawna	KRK- JEĐ Cukrzycowa
2026-03-19 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 SN			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		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-20 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 (Dorsz) 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 (Dorsz) 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Banan 70 g	Wafle ryżowe 30 g	Banan 70 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-21 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 JĖCZ,</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 JĖCZ,</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 JĖCZ,</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% t 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-22, niedziela	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ,</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ,</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) 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 (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mandarynka 75 g	Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 75 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ Podstawowa	KRK- JEĐ Łatwo strawna	KRK- JEĐ Cukrzycowa
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 40 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 40 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 40 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ Podstawowa	KRK- JEĐ Łatwo strawna	KRK- JEĐ Cukrzycowa
2026-03-24 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>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ.</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 JEČZ.</u>) Pieczeń rzymska 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 JEČZ.</u>) Pieczeń rzymska 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 JEČZ.</u>) Pieczeń rzymska 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 dodatkami 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 dodatkami 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			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ Podstawowa	KRK- JEĐ Łatwo strawna	KRK- JEĐ Cukrzycowa
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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 wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 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>) Połędwica Sopotcka 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ Podstawowa	KRK- JEĐ Łatwo strawna	KRK- JEĐ Cukrzycowa
2026-03-26 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>) 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku 150 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-28 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>) 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ.</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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĖCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĖCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĖCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka 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 (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĖD Podstawowa	KRK- JĖD Łatwo strawna	KRK- JĖD Cukrzycowa
2026-03-29 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ,</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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ,</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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĖCZ,</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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Salata 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	

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,