

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2020.30 kcal; Białko ogółem: 59.80 g; Tłuszcz: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sód: 2663.03 mg;	Wartość energetyczna: 1925.45 kcal; Białko ogółem: 60.11 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 50.67 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 3531.11 mg;	Wartość energetyczna: 1827.99 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; W tym cukry: 34.06 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 3056.39 mg;	

		KRK- JEŁ D01 Podstawowa	KRK- JEŁ D02 Łatwo strawna	KRK- JEŁ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-28 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2041.87 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 321.24 g; W tym cukry: 42.41 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sód: 2869.56 mg;	Wartość energetyczna: 2054.31 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 50.11 g; Błonnik pok.: 19.88 g; Sód: 2613.86 mg;	Wartość energetyczna: 1986.31 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 2514.08 mg;	

		KRK- JEJ D01 Podstawowa	KRK- JEJ D02 Łatwo strawna	KRK- JEJ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-29 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ćwikła z chrzanem 130 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 30 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	Wartość energetyczna: 2250.27 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 366.82 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sód: 3219.05 mg;	Wartość energetyczna: 1974.72 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 344.58 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 2928.96 mg;	Wartość energetyczna: 2102.37 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sód: 2978.03 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera 130 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 130 g	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera b/c 150 g (MLE, SEL.)
	PD			Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	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.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		
		Wartość energetyczna: 2305.38 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 4060.78 mg;	Wartość energetyczna: 2215.26 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 340.06 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sód: 4010.00 mg;	Wartość energetyczna: 2188.87 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sód: 3751.01 mg;

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 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>) Twaróg półtłusty 50 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 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			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Dyniowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	PD			Jogurt naturalny 2% 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2328.96 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 383.68 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sód: 2625.32 mg;	Wartość energetyczna: 2212.23 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g; W tym cukry: 92.10 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sód: 2736.23 mg;	Wartość energetyczna: 2216.21 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 335.47 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sód: 2785.85 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wedz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2365.13 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 364.90 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 3666.19 mg;	Wartość energetyczna: 2096.42 kcal; Białko ogółem: 68.84 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; Węglowodany ogółem: 341.11 g; W tym cukry: 58.18 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 3098.43 mg;	Wartość energetyczna: 2211.45 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 47.40 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sód: 2889.53 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-27 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL.)		
		Wartość energetyczna: 2106.03 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g; W tym cukry: 57.58 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sód: 4128.98 mg;	Wartość energetyczna: 2031.60 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sód: 4261.32 mg;	Wartość energetyczna: 1943.31 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 256.94 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sód: 3538.13 mg;

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (MLE.) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (MLE.) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mandarynka 75 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Mandarynka 75 g
	Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 60.23 g; Tłuszcz: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 391.90 g; W tym cukry: 74.19 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 3189.99 mg;	Wartość energetyczna: 2162.57 kcal; Białko ogółem: 55.40 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 406.24 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 21.27 g; Sód: 2635.75 mg;	Wartość energetyczna: 2057.35 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 373.68 g; W tym cukry: 47.07 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sód: 2527.58 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pasta warzywna 40 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1922.12 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sód: 3118.60 mg;	Wartość energetyczna: 1903.25 kcal; Białko ogółem: 65.77 g; Tłuszcz: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 3122.59 mg;	Wartość energetyczna: 1895.25 kcal; Białko ogółem: 74.17 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 314.09 g; W tym cukry: 46.20 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 2765.32 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-06 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2357.02 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 85.20 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sód: 3107.90 mg;	Wartość energetyczna: 2301.74 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 404.67 g; W tym cukry: 103.24 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sód: 3042.21 mg;	Wartość energetyczna: 2334.07 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 389.59 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 40.16 g; Sód: 2633.69 mg;	

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	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.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ. MLE. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ. SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 250 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2312.88 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 386.15 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sód: 2867.28 mg;	Wartość energetyczna: 2128.29 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 63.69 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sód: 2808.64 mg;	Wartość energetyczna: 2416.66 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 401.01 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sód: 2168.48 mg;

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 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	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>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			
	Wartość energetyczna: 2365.80 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 393.72 g; W tym cukry: 94.05 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sód: 2939.71 mg;	Wartość energetyczna: 2164.55 kcal; Białko ogółem: 71.76 g; Tłuszcz: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 96.96 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sód: 2655.31 mg;	Wartość energetyczna: 2013.46 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 316.68 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sód: 2578.47 mg;	

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g	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.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi 150 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pomarańcza 70 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Pomarańcza 70 g
	Wartość energetyczna: 2060.70 kcal; Białko ogółem: 68.16 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 359.99 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 3314.10 mg;	Wartość energetyczna: 2045.61 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 365.04 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sód: 3094.86 mg;	Wartość energetyczna: 1980.95 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sód: 2799.69 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2056.87 kcal; Białko ogółem: 69.08 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 2674.72 mg;	Wartość energetyczna: 1946.66 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sód: 3013.24 mg;	Wartość energetyczna: 2032.04 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 32.78 g; Sód: 2600.51 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,