

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwa strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-11 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 świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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 Sałata 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 świeży 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 (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	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Banan 70 g			
	Wartość energetyczna: 2341.61 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 385.54 g; W tym cukry: 73.00 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sód: 3135.22 mg;	Wartość energetyczna: 2240.27 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 364.91 g; W tym cukry: 71.44 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sód: 3328.77 mg;	Wartość energetyczna: 2194.21 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sód: 2839.80 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-12 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 JEČZ.</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 JEČZ.</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 JEČZ.</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 JEČZ.</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 JEČZ.</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 JEČZ.</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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>) Pasta warzywna 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 liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</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: 2012.77 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 46.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3176.22 mg;	Wartość energetyczna: 2045.77 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 347.46 g; W tym cukry: 63.22 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 2985.13 mg;	Wartość energetyczna: 1938.26 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 39.10 g; Sód: 3086.05 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-13 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>) 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	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>) 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	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>) 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
	II ŚN			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>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Marchew oprószana z olejem 150 g (<u>GLU PSZ.</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 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 warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2178.61 kcal; Białko ogółem: 69.25 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 370.68 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 3511.60 mg;	Wartość energetyczna: 2119.35 kcal; Białko ogółem: 67.52 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 364.71 g; W tym cukry: 83.53 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sód: 3216.01 mg;	Wartość energetyczna: 2165.79 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sód: 3216.74 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-14 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 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 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>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, 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>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2136.71 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 364.01 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sód: 3871.04 mg;	Wartość energetyczna: 2056.65 kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 339.00 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sód: 2949.23 mg;	Wartość energetyczna: 2031.93 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 328.60 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sód: 2538.57 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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.) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-16 sobota	Śniadanie	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>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek świeży 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.</u> <u>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 JEĆZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ogórek świeży 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	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>) Pasta warzywna 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2367.02 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sód: 4053.91 mg;	Wartość energetyczna: 2051.23 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sód: 3436.44 mg;	Wartość energetyczna: 2311.57 kcal; Białko ogółem: 92.11 g; Tłuszcz: 75.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 41.76 g; Sód: 2803.85 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-17 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 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>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 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	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 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 Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane 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 Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</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	Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2429.98 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; W tym cukry: 59.56 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 3515.61 mg;	Wartość energetyczna: 2308.56 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 329.75 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sód: 3179.23 mg;	Wartość energetyczna: 2208.14 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 305.35 g; W tym cukry: 51.28 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 2767.26 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) 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.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pasta z brokuła * 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 twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) 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: 2238.14 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 390.85 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 2673.92 mg;	Wartość energetyczna: 2221.58 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 389.80 g; W tym cukry: 62.09 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2884.06 mg;	Wartość energetyczna: 2112.71 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 377.75 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 2164.35 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-19 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 (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JEĆZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JEĆZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR. GLU ŻYT. GLU OW. GLU JEĆZ.</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	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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>) Połędwica Sopocka 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>) Połędwica Sopocka 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	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Bułeczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2286.39 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 385.75 g; W tym cukry: 50.24 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sód: 4085.50 mg;	Wartość energetyczna: 2109.78 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 360.63 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sód: 3597.66 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;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (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 o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 150 g (może zawierać: SEL.) 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.) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZŁ, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem 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.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Cwikła z jabłkiem 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.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2312.47 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 388.30 g; W tym cukry: 101.73 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sód: 3097.25 mg;	Wartość energetyczna: 2134.55 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; Węglowodany ogółem: 385.76 g; W tym cukry: 100.73 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sód: 3147.83 mg;	Wartość energetyczna: 2058.85 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sód: 2807.56 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-21 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</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>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 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>) Paszтет z ciecierzycy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) 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>) 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 b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2320.77 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 33.18 g; Sód: 3449.34 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Serek homo. naturalny 40 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. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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>) Serek homo. naturalny 40 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	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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>) 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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2328.59 kcal; Białko ogółem: 71.95 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 394.22 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 2664.98 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: 2015.67 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sód: 2233.20 mg;	

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-23 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 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>) 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 JEĆZ.</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 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	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka 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 JEĆZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka 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 JEĆZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) 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 2026-05-11 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-24 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 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,