

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-05-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Brokułowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 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 30 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 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2098.35 kcal; Białko ogółem: 62.02 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 351.94 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sód: 2930.54 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: 1906.04 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sód: 3323.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-26 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 świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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>) Ogórek świeży 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</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>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2044.27 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sód: 2663.38 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: 1988.71 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sód: 2307.90 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-05-27 środa	Śniadanie	Platki 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem 130 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml
	Kolacja	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>) Rzodkiew biała 30 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 30 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>) Rzodkiew biała 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2234.79 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sód: 3214.76 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: 2086.89 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sód: 2973.74 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-28 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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEČZ,</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 130 g	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (<u>SEL,</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (<u>SEL,</u>)
	PD			Maślanka 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>) 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>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2306.06 kcal; Białko ogółem: 78.85 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 357.60 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sód: 3984.13 mg;	Wartość energetyczna: 2246.69 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 4003.68 mg;	Wartość energetyczna: 2246.18 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 332.78 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 3747.28 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwostrzys. węglowodanów
2026-05-29 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 SN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i 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	Zupa wiosenna z cukinią i 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>)	Zupa wiosenna z cukinią i 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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2277.82 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; W tym cukry: 97.15 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 2608.66 mg;	Wartość energetyczna: 2161.09 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 367.60 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2719.57 mg;	Wartość energetyczna: 2165.07 kcal; Białko ogółem: 93.35 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sód: 2769.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-30 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>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 10 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>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 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>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JEĆZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 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, 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 40 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 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 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-05-31 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 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 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) 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 (<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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		
	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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-06-01 poniedziałek	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 40 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 40 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 40 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	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>) 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>) Serek homo. naturalny 60 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	FN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2245.72 kcal; Białko ogółem: 59.98 g; Tłuszcz: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 401.40 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sód: 2918.33 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: 2098.80 kcal; Białko ogółem: 68.56 g; Tłuszcz: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 383.18 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sód: 2255.92 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-06-02 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL,</u>) 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 40 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 40 g (<u>SEL,</u>) 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>) 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;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-06-03 środa	Śniadanie	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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
	Wartość energetyczna: 2364.52 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 384.83 g; W tym cukry: 85.95 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sód: 3109.40 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: 2341.57 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 57.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 40.30 g; Sód: 2635.19 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-06-04 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>) 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 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>) Paszтет z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 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>) Paszтет z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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: 2355.38 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g; W tym cukry: 64.68 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sód: 2726.43 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: 2459.16 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 394.39 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sód: 2027.62 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-06-05 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 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, 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 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, 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, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 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, 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: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 397.09 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sód: 2655.67 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: 2040.79 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; W tym cukry: 58.81 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sód: 2294.46 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-06-06 sobota	Śniadanie	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 dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g	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>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 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>) 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 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2128.83 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 369.45 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 3363.16 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: 2020.05 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 65.89 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sód: 2801.59 mg;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-25 do dnia 2026-06-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JEĐ D01 Podstawowa	KRK- JEĐ D02 Łatwo strawna	KRK- JEĐ D03 Z ogr. łatwostrawnych węglowodanów
2026-06-07 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		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>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2033.77 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 74.14 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 2693.77 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: 2008.94 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; W tym cukry: 72.16 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sód: 2619.56 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,