

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-07-06, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Platki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<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>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Banan 70 g		
		Wartość energetyczna: 2333.61 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 382.84 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sód: 3134.72 mg;	Wartość energetyczna: 2232.91 kcal; Białko ogółem: 70.26 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sód: 3314.78 mg;	Wartość energetyczna: 2194.21 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 347.01 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 40.28 g; Sód: 2839.30 mg;

2026-07-07 wtorek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
		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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g 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
				Sok pomidorowy 150 ml
	Kolejacja	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 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2063.89 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 352.46 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 24.25 g; Sód: 2956.56 mg;	Wartość energetyczna: 2107.59 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 355.01 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sód: 2772.46 mg;	Wartość energetyczna: 1989.38 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 335.25 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sód: 2867.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-07-08 środa	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
		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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2133.61 kcal; Białko ogółem: 68.96 g; Tłuszcz: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sód: 3511.40 mg;	Wartość energetyczna: 2074.35 kcal; Białko ogółem: 67.23 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 352.70 g; W tym cukry: 85.62 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sód: 3215.81 mg;	Wartość energetyczna: 2120.79 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 75.86 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sód: 3216.54 mg;

2026-07-09 czwartek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
		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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Arbuz 200 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
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) 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 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2165.58 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 362.84 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sód: 3864.28 mg;	Wartość energetyczna: 2073.53 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sód: 2942.47 mg;	Wartość energetyczna: 2129.81 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sód: 2532.81 mg;

2026-07-10 piątek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
		Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
				Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Banan 70 g		
		Wartość energetyczna: 2192.03 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 365.43 g; W tym cukry: 102.30 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sód: 2593.01 mg;	Wartość energetyczna: 2111.92 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sód: 2879.13 mg;	Wartość energetyczna: 2117.13 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 70.99 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sód: 2690.17 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-07-11 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>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</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 mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka 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	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</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: 2321.01 kcal; Białko ogółem: 66.97 g; Tłuszcz: 77.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 366.71 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sód: 4061.56 mg;	Wartość energetyczna: 2006.23 kcal; Białko ogółem: 69.19 g; Tłuszcz: 56.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 327.28 g; W tym cukry: 74.36 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sód: 3435.64 mg;	Wartość energetyczna: 2265.57 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 342.34 g; W tym cukry: 65.97 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sód: 2810.90 mg;

2026-07-12, niedziela	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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			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 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 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 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 Salata 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: 2395.79 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sód: 3308.77 mg;	Wartość energetyczna: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 317.82 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sód: 2972.70 mg;	Wartość energetyczna: 2173.95 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g; W tym cukry: 55.00 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sód: 2560.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g
	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 rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2230.14 kcal; Białko ogółem: 66.50 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 2669.52 mg;	Wartość energetyczna: 2221.58 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 385.40 g; W tym cukry: 83.43 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 2879.66 mg;	Wartość energetyczna: 2112.71 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sód: 2159.95 mg;

2026-07-14 wtorek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
		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	Grochowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2419.49 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 382.06 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sód: 2962.07 mg;	Wartość energetyczna: 2109.71 kcal; Białko ogółem: 75.02 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; Węglowodany ogółem: 358.52 g; W tym cukry: 47.87 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 3378.90 mg;	Wartość energetyczna: 2184.55 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 61.52 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sód: 2863.98 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-07-15 środa	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwostrys. węglowodanów
		Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Cwikła z jabłkiem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ</u>) 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: 2219.29 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; W tym cukry: 100.78 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3016.64 mg;	Wartość energetyczna: 2041.37 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 367.29 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 3067.23 mg;	Wartość energetyczna: 1965.67 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 334.51 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sód: 2726.95 mg;

2026-07-16 czwartek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
		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 łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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: 2321.19 kcal; Białko ogółem: 75.98 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 351.66 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 3242.80 mg;	Wartość energetyczna: 2128.89 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 349.69 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sód: 3266.91 mg;	Wartość energetyczna: 2172.85 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 3057.84 mg;

2026-07-17 piątek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 40 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II SN			Arbuz 200 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 2,5% 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: 2343.93 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz: 66.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; Węglowodany ogółem: 387.53 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 28.84 g; Sód: 2661.74 mg;	Wartość energetyczna: 2147.72 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 371.72 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2655.56 mg;	Wartość energetyczna: 2041.96 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sód: 2278.71 mg;

2026-07-18 sobota	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
		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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z żółdków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka wiosenna () 100 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>) 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>) Salatka wiosenna () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2090.65 kcal; Białko ogółem: 65.47 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 355.54 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 3212.25 mg;	Wartość energetyczna: 2061.65 kcal; Białko ogółem: 60.77 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 369.99 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 3274.54 mg;	Wartość energetyczna: 2079.65 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 81.04 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sód: 2979.18 mg;

2026-07-19 niedziela	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
		Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Salata 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 makaronem 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
				Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolejacja	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 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>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2074.05 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 323.39 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 3160.41 mg;	Wartość energetyczna: 1887.50 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 315.87 g; W tym cukry: 65.23 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2860.47 mg;	Wartość energetyczna: 1840.77 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g; W tym cukry: 51.84 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sód: 2572.02 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,