

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 150 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>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g 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>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2203.66 kcal; Białko ogółem: 64.56 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 374.57 g; W tym cukry: 71.95 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sód: 3032.41 mg;	Wartość energetyczna: 2007.00 kcal; Białko ogółem: 62.50 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sód: 3614.19 mg;	Wartość energetyczna: 1988.85 kcal; Białko ogółem: 76.89 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 3425.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-09-15 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 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</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 150 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ.</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 150 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>) 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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</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>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2204.48 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 2768.75 mg;	Wartość energetyczna: 2219.53 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 347.71 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 2713.44 mg;	Wartość energetyczna: 2148.92 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sód: 2413.27 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-09-16 środa	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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 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 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 150 g (<u>MLE, S02.</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 150 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) 150 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 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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2315.68 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 385.66 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sód: 3246.52 mg;	Wartość energetyczna: 2053.27 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 361.91 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 2953.81 mg;	Wartość energetyczna: 2168.72 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; W tym cukry: 67.51 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sód: 3003.05 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-09-17 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>) Ogórek świeży 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 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>)
	II ŚN			
	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>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</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 * 150 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>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml			
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2270.31 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 3916.85 mg;	Wartość energetyczna: 2276.70 kcal; Białko ogółem: 79.82 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 342.08 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sód: 4044.38 mg;	Wartość energetyczna: 2195.79 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 323.60 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sód: 3654.24 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-09-18 piątek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwostrys. węglowodanów
		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 Śliwka szt 2 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>) Śliwka szt 2 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 150 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>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) 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
				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2273.24 kcal; Białko ogółem: 79.54 g; Tłuszcz: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 368.35 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sód: 2623.55 mg;	Wartość energetyczna: 2167.73 kcal; Białko ogółem: 76.26 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 366.26 g; W tym cukry: 95.41 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sód: 2739.68 mg;	Wartość energetyczna: 2157.09 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sód: 2784.08 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-09-19 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>) 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>) 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 JĘCZ.</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>) 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>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</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>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 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 JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka 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>) Szyńka 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>) Szyńka 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2403.06 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 370.39 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3691.00 mg;	Wartość energetyczna: 2132.76 kcal; Białko ogółem: 70.86 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sód: 3123.24 mg;	Wartość energetyczna: 2249.39 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g; W tym cukry: 58.43 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sód: 2914.34 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwostrys. węglowodanów
2026-09-20 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 Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 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 Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 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 Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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 i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2132.62 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sód: 4152.53 mg;	Wartość energetyczna: 2053.23 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 303.04 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 4297.76 mg;	Wartość energetyczna: 1992.69 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sód: 3579.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) Sałatka wiosenna - diety 100 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>) 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2356.29 kcal; Białko ogółem: 61.61 g; Tłuszcz: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 405.13 g; W tym cukry: 107.49 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sód: 2970.96 mg;	Wartość energetyczna: 2268.89 kcal; Białko ogółem: 57.04 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 408.74 g; W tym cukry: 106.60 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sód: 2691.20 mg;	Wartość energetyczna: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sód: 2308.55 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-09-22 wtorek	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 150 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 Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 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 Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
				Podpiomyki 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 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 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1879.88 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 315.45 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 3125.00 mg;	Wartość energetyczna: 1847.98 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 3172.01 mg;	Wartość energetyczna: 1851.42 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 48.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sód: 2771.71 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

2026-09-23 środa	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 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 białej 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 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
				Biskvity 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 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>) Szynek z indykem prasowany z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynek z indykem prasowany z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko 150 g
		Wartość energetyczna: 2436.79 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 397.66 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sód: 3023.58 mg;	Wartość energetyczna: 2383.44 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 416.07 g; W tym cukry: 104.80 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sód: 3090.51 mg;	Wartość energetyczna: 2394.68 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 399.16 g; W tym cukry: 68.59 g; Błonnik pok.: 40.95 g; Sód: 2691.13 mg;

2026-09-24 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>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	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: 2346.18 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 376.32 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 2725.75 mg;	Wartość energetyczna: 2119.09 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 352.58 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sód: 2807.96 mg;	Wartość energetyczna: 2372.96 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 366.08 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sód: 2024.94 mg;

2026-09-25 piątek	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwostrys. węglowodanów
		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 kiszzonej 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 kiszzonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			
	Kolejka	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 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2469.40 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 417.88 g; W tym cukry: 121.67 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 2940.81 mg;	Wartość energetyczna: 2268.15 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 400.48 g; W tym cukry: 124.58 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 2656.41 mg;	Wartość energetyczna: 2129.03 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 84.00 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sód: 2579.60 mg;	

2026-09-26 sobota	Śniadanie	KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów
		Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Kociółek 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 Salata zielona 20 g
PN		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2118.43 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; W tym cukry: 72.28 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 3362.96 mg;	Wartość energetyczna: 2035.21 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 68.35 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sód: 3094.66 mg;	Wartość energetyczna: 2009.65 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sód: 2801.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-09-27 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 JĘCZ.</u>)	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 50 g (<u>SOJ.</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>) Polędwica Sopotcka 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 JĘCZ.</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>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</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>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g 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: 2069.79 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 2693.84 mg;	Wartość energetyczna: 1924.16 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3013.04 mg;	Wartość energetyczna: 2031.21 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sód: 2620.57 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,