Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-12 do dnia 2026-10-25 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Marchew gotowana z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sos koperkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Twaróg półtłusty 30 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 40 g (***RYB, MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (***RYB, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1979.26 kcal; Białko ogółem: 62.91 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sód: 3240.27 mg;	Wartość energetyczna: 1955.11 kcal; Białko ogółem: 65.27 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 54.90 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sód: 3250.82 mg;	Wartość energetyczna: 2023.65 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 66.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 310.59 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sód: 3021.09 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2136.64 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 2768.66 mg;	Wartość energetyczna: 2151.69 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 330.75 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 22.53 g; Sód: 2713.35 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: 2413.54 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-14 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ćwikła z chrzanem 150 g (***MLE, S02,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane -drobno tarte 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2247.84 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 368.70 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sód: 3246.43 mg;	Wartość energetyczna: 1985.43 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 44.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sód: 2953.72 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: 3003.32 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (***MLE,***) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 70 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera 100 g (***MLE, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2255.02 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sód: 4073.42 mg;	Wartość energetyczna: 2169.57 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 4052.29 mg;	Wartość energetyczna: 2246.92 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sód: 3812.80 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 40 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Śliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba smażona (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos koperkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną b/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2295.52 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 371.68 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sód: 2632.71 mg;	Wartość energetyczna: 2190.01 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 369.59 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sód: 2748.84 mg;	Wartość energetyczna: 2207.29 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sód: 2792.76 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (***SOJ,***) Ketchup 20 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2335.22 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 53.94 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sód: 3690.91 mg;	Wartość energetyczna: 2064.92 kcal; Białko ogółem: 70.86 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; W tym cukry: 52.37 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sód: 3123.15 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: 2914.61 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2064.78 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sód: 4152.44 mg;	Wartość energetyczna: 1985.39 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sód: 4297.67 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: 3579.50 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml (***MLE,***) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Ser żółty 40 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2202.77 kcal; Białko ogółem: 61.52 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 88.04 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2924.28 mg;	Wartość energetyczna: 2115.37 kcal; Białko ogółem: 56.95 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 389.21 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 23.15 g; Sód: 2644.52 mg;	Wartość energetyczna: 2123.69 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; Węglowodany ogółem: 384.33 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 2262.24 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podpłomyki b/c 20 g (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pasta warzywna 80 g (***SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 1812.04 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 46.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g; W tym cukry: 49.18 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sód: 3124.91 mg;	Wartość energetyczna: 1780.14 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 44.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 3171.92 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: 2771.98 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-21 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 250 g (***GLU JĘCZ,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 70 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz szczeciński 60 g (***RYB, SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny 50 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny 50 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2368.95 kcal; Białko ogółem: 79.08 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 380.70 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sód: 3023.49 mg;	Wartość energetyczna: 2335.08 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; W tym cukry: 89.65 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 2666.74 mg;	Wartość energetyczna: 2414.16 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 406.93 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sód: 2267.72 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-22 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Biszkopty b/ml 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp 150 g (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński -dieta 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (***SOJ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet z fasoli 60 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2278.34 kcal; Białko ogółem: 71.98 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g; W tym cukry: 51.71 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sód: 2725.66 mg;	Wartość energetyczna: 2051.25 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; W tym cukry: 50.71 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sód: 2807.87 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: 2025.21 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Dżem 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Warzywa po grecku 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ziemniaki gotowane 250 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (***RYB,***) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2401.56 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; W tym cukry: 104.71 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 2940.72 mg;	Wartość energetyczna: 2200.31 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 383.52 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sód: 2656.32 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: 2579.87 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 40 g (***może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,***) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 80 g
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem 150 g	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Buraczki oprószane 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2050.59 kcal; Białko ogółem: 67.62 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 349.43 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 3362.87 mg;	Wartość energetyczna: 1967.37 kcal; Białko ogółem: 61.02 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 345.02 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sód: 3094.57 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: 2801.66 mg;

		KRK- JĘD D01 Podstawowa	KRK- JĘD D02 Łatwo strawna	KRK- JĘD D03 Z ogr. łatwoprzys. węglowodanów
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (***SOJ, MLE,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)	Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)
	II ŚN			Jogurt naturalny 100g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Kotlet schabowy 70 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kapusta zasmażana 150 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 250 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		Chleb Graham 130 g (***GLU PSZ,***) Masło extra 82% 15 g (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2001.95 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 2693.75 mg;	Wartość energetyczna: 1856.32 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sód: 3012.95 mg;	Wartość energetyczna: 2005.56 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sód: 2589.25 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,