

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 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 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Banan 70 g			
		Wartość energetyczna: 2089.52 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sód: 2694.34 mg;	Wartość energetyczna: 1974.06 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sód: 3046.67 mg;	Wartość energetyczna: 1957.24 kcal; Białko ogółem: 64.33 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 317.45 g; W tym cukry: 67.11 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 2645.38 mg;	Wartość energetyczna: 1823.42 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 2438.42 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok pomidorowy 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1692.71 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sód: 2652.19 mg;	Wartość energetyczna: 1672.76 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 42.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 266.27 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sód: 3232.28 mg;	Wartość energetyczna: 1709.55 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 40.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sód: 2487.33 mg;	Wartość energetyczna: 1546.63 kcal; Białko ogółem: 71.80 g; Tłuszcz: 32.10 g; Kw. tł. nasy.: 7.93 g; Węglowodany ogółem: 266.23 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sód: 2351.93 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-13 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 130 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 130 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1862.85 kcal; Białko ogółem: 62.60 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 81.78 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sód: 3079.29 mg;	Wartość energetyczna: 2004.33 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g; W tym cukry: 56.02 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sód: 3350.38 mg;	Wartość energetyczna: 1833.34 kcal; Białko ogółem: 61.63 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sód: 2820.54 mg;	Wartość energetyczna: 1724.24 kcal; Białko ogółem: 66.81 g; Tłuszcz: 40.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sód: 2823.40 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1889.66 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sód: 3503.34 mg;	Wartość energetyczna: 1760.94 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 264.91 g; W tym cukry: 36.20 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sód: 2635.37 mg;	Wartość energetyczna: 1738.10 kcal; Białko ogółem: 61.37 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sód: 2541.08 mg;	Wartość energetyczna: 1599.58 kcal; Białko ogółem: 66.63 g; Tłuszcz: 40.50 g; Kw. tł. nasy.: 8.49 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2237.37 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-15 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 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 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Banan 70 g			
		Wartość energetyczna: 1970.33 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 102.55 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sód: 2052.06 mg;	Wartość energetyczna: 2070.97 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 296.68 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sód: 3065.16 mg;	Wartość energetyczna: 1897.45 kcal; Białko ogółem: 60.22 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 2371.96 mg;	Wartość energetyczna: 2148.10 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sód: 2914.25 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2073.03 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sód: 3631.67 mg;	Wartość energetyczna: 2064.44 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 51.44 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 2518.61 mg;	Wartość energetyczna: 1748.31 kcal; Białko ogółem: 64.48 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 21.17 g; Sód: 3102.20 mg;	Wartość energetyczna: 1877.54 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 2406.77 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka pieczony 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Buraczki gotowane z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dramstik z kurczaka gotowany 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2177.63 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 91.75 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 254.64 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sód: 3256.73 mg;	Wartość energetyczna: 2039.82 kcal; Białko ogółem: 116.32 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 240.82 g; W tym cukry: 30.11 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sód: 3480.64 mg;	Wartość energetyczna: 1965.43 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 64.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 262.79 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sód: 2869.51 mg;	Wartość energetyczna: 1791.13 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 55.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 243.79 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2530.45 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	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% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ. MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Gruszka 1szt. 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1965.41 kcal; Białko ogółem: 59.79 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sód: 2489.54 mg;	Wartość energetyczna: 1816.37 kcal; Białko ogółem: 69.17 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sód: 2018.68 mg;	Wartość energetyczna: 1829.16 kcal; Białko ogółem: 57.29 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 2216.85 mg;	Wartość energetyczna: 1682.38 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 34.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 309.75 g; W tym cukry: 57.44 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 1911.25 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 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 rzepy, jabłka i marchewki 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 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 rzepy, jabłka i marchewki 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 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* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 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 rzepy, jabłka i marchewki 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PZ	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Przecier owocowy jabłko 120g 1 szt	Buleczka plecionka z makiem 40g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 1976.95 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 323.97 g; W tym cukry: 47.56 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sód: 3539.61 mg;	Wartość energetyczna: 2025.56 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; W tym cukry: 33.63 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sód: 3736.61 mg;	Wartość energetyczna: 1813.20 kcal; Białko ogółem: 71.42 g; Tłuszcz: 43.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 19.61 g; Sód: 3337.79 mg;	Wartość energetyczna: 1809.54 kcal; Białko ogółem: 82.97 g; Tłuszcz: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sód: 2976.25 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 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 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 130 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 130 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Marchew i cukinia gotowana z olejem* 130 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2019.59 kcal; Białko ogółem: 70.52 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 332.47 g; W tym cukry: 98.57 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sód: 2514.73 mg;	Wartość energetyczna: 1848.33 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 42.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sód: 3003.32 mg;	Wartość energetyczna: 1861.25 kcal; Białko ogółem: 73.47 g; Tłuszcz: 37.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g; W tym cukry: 97.18 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sód: 2740.95 mg;	Wartość energetyczna: 1712.48 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 29.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.44 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 2434.92 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1996.89 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sód: 3059.86 mg;	Wartość energetyczna: 1850.38 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 268.48 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sód: 3063.12 mg;	Wartość energetyczna: 1819.26 kcal; Białko ogółem: 68.02 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 289.95 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sód: 3247.12 mg;	Wartość energetyczna: 1682.46 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 276.98 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sód: 2941.12 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 130 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2070.50 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; Węglowodany ogółem: 344.93 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2187.14 mg;	Wartość energetyczna: 1863.97 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; W tym cukry: 41.10 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sód: 2380.32 mg;	Wartość energetyczna: 1843.15 kcal; Białko ogółem: 57.68 g; Tłuszcz: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 2113.52 mg;	Wartość energetyczna: 1662.16 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 36.59 g; Kw. tł. nasy.: 8.70 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; W tym cukry: 66.29 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 1790.03 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 30 g (MLE.) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1771.48 kcal; Białko ogółem: 56.18 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 2954.78 mg;	Wartość energetyczna: 1848.86 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; W tym cukry: 51.99 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sód: 3049.58 mg;	Wartość energetyczna: 1992.25 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 90.29 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sód: 3260.90 mg;	Wartość energetyczna: 1643.08 kcal; Białko ogółem: 60.60 g; Tłuszcz: 37.13 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sód: 2696.78 mg;

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

		KRK- INTER D01 Podstawowa	KRK- INTER D03 Z ogr. łatwo przys. węglowodanów	KRK- INTER D02 Łatwo strawna	KRK- INTER O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g			
		Wartość energetyczna: 1915.79 kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 283.79 g; W tym cukry: 61.30 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sód: 2803.21 mg;	Wartość energetyczna: 1712.72 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sód: 2508.91 mg;	Wartość energetyczna: 1843.28 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 71.68 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sód: 2570.70 mg;	Wartość energetyczna: 1541.44 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 32.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.08 g; Węglowodany ogółem: 259.53 g; W tym cukry: 61.98 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sód: 2134.11 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,