

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Podplomyki 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1918.48 kcal; Białko ogółem: 58.51 g; Tłuszcz: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; W tym cukry: 54.06 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sód: 2685.59 mg;	Wartość energetyczna: 1938.64 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 298.38 g; W tym cukry: 30.58 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2793.59 mg;	Wartość energetyczna: 1732.77 kcal; Białko ogółem: 57.66 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 271.33 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 3313.80 mg;	Wartość energetyczna: 1883.48 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.22 g; Węglowodany ogółem: 301.96 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 2411.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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, GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 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>) Twarożek 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>) Twarożek 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>) Twarożek 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 2 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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: 1844.24 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 287.76 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sód: 2418.00 mg;	Wartość energetyczna: 1905.63 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 261.22 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sód: 2585.89 mg;	Wartość energetyczna: 1835.98 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sód: 2360.39 mg;	Wartość energetyczna: 1715.04 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; W tym cukry: 56.71 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2559.32 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-24 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Salata zielona 10 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikla z chrzanem 130 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 2 szt Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2011.79 kcal; Białko ogółem: 84.15 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 306.70 g; W tym cukry: 65.45 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sód: 4187.32 mg;	Wartość energetyczna: 1899.79 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 280.88 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sód: 3954.97 mg;	Wartość energetyczna: 1743.37 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 286.70 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sód: 3814.61 mg;	Wartość energetyczna: 1849.43 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 294.06 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 29.22 g; Sód: 3488.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Pasta z twarogu 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 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Maślanka 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z 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 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1928.45 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; W tym cukry: 60.53 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 2348.50 mg;	Wartość energetyczna: 1901.51 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 269.67 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 2562.93 mg;	Wartość energetyczna: 1961.73 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sód: 2429.18 mg;	Wartość energetyczna: 1853.09 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 278.21 g; W tym cukry: 59.67 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sód: 2059.56 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 200 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>) Pomidor 50 g 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Arbuz 200 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>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	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>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		Jogurt naturalny 2% 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>) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2083.64 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 117.07 g; Błonnik pok.: 21.12 g; Sód: 2177.12 mg;	Wartość energetyczna: 1854.87 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 243.52 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sód: 2809.80 mg;	Wartość energetyczna: 1989.90 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 326.58 g; W tym cukry: 115.81 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sód: 2361.58 mg;	Wartość energetyczna: 1856.93 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 1985.49 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 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>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g 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>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g 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>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2088.52 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 312.28 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sód: 3375.18 mg;	Wartość energetyczna: 2093.97 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 278.82 g; W tym cukry: 34.63 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sód: 3222.81 mg;	Wartość energetyczna: 1998.53 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; W tym cukry: 66.13 g; Błonnik pok.: 21.93 g; Sód: 2941.47 mg;	Wartość energetyczna: 1937.15 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sód: 2702.81 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Płatki pszenne na mleku/p 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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 2 szt Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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 słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1814.92 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; Węglowodany ogółem: 251.46 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sód: 3776.45 mg;	Wartość energetyczna: 1856.06 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 228.09 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 3968.23 mg;	Wartość energetyczna: 1895.33 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 4147.20 mg;	Wartość energetyczna: 1779.92 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 237.43 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sód: 3502.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2063.74 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 358.33 g; W tym cukry: 87.45 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sód: 2709.11 mg;	Wartość energetyczna: 2015.07 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2837.80 mg;	Wartość energetyczna: 1880.60 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 35.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sód: 2319.91 mg;	Wartość energetyczna: 1816.35 kcal; Białko ogółem: 58.79 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 72.06 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sód: 2033.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD		Podplomyki 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 2 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>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1662.51 kcal; Białko ogółem: 61.38 g; Tłuszcz: 44.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sód: 2794.33 mg;	Wartość energetyczna: 1776.89 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 250.32 g; W tym cukry: 33.45 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sód: 2966.81 mg;	Wartość energetyczna: 1595.92 kcal; Białko ogółem: 61.01 g; Tłuszcz: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 260.89 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sód: 2704.91 mg;	Wartość energetyczna: 1702.45 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sód: 2530.84 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-01 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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. naturalny 70 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</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 2 szt Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkoty b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g			
		Wartość energetyczna: 2003.05 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 312.08 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sód: 2588.41 mg;	Wartość energetyczna: 2007.51 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 318.37 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sód: 2594.73 mg;	Wartość energetyczna: 1849.35 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sód: 2547.51 mg;	Wartość energetyczna: 1863.22 kcal; Białko ogółem: 80.96 g; Tłuszcz: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.09 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sód: 2188.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 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 60 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>) Twarożek 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 2 szt Twarożek 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 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 fasoli 60 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>) Paszтет z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</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 2 szt Paszтет z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1992.29 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 315.14 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sód: 1888.81 mg;	Wartość energetyczna: 1992.31 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sód: 1988.65 mg;	Wartość energetyczna: 1760.41 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sód: 2309.45 mg;	Wartość energetyczna: 1933.71 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 59.53 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 1578.65 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 50 g (<u>MLE.</u>) Powidła śliwkowe 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 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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 2 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% 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>) Pomidor 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>) Pomidor 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>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Banan 70 g			
		Wartość energetyczna: 2096.39 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; W tym cukry: 98.62 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 2207.81 mg;	Wartość energetyczna: 1759.58 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 248.54 g; W tym cukry: 41.30 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sód: 2313.68 mg;	Wartość energetyczna: 1796.03 kcal; Białko ogółem: 66.61 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 80.32 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sód: 2171.51 mg;	Wartość energetyczna: 1782.06 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 279.48 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sód: 1850.14 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wierzbowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Maślanka 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata 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>) Salata 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1791.65 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g; W tym cukry: 65.00 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2916.51 mg;	Wartość energetyczna: 1755.98 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sód: 2761.32 mg;	Wartość energetyczna: 1745.86 kcal; Białko ogółem: 55.48 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 301.51 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sód: 2842.82 mg;	Wartość energetyczna: 1715.26 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.18 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sód: 2552.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 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
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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 2 szt Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</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 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1675.56 kcal; Białko ogółem: 63.84 g; Tłuszcz: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; W tym cukry: 59.40 g; Błonnik pok.: 17.45 g; Sód: 2314.67 mg;	Wartość energetyczna: 1802.07 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 254.44 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sód: 2737.25 mg;	Wartość energetyczna: 1560.23 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 33.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 258.51 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sód: 2524.64 mg;	Wartość energetyczna: 1542.45 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 244.64 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sód: 2212.65 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 JEĆZ - 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,