

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-06 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>) Połędwica Sopotka 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 2 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: 2082.52 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sód: 2693.88 mg;	Wartość energetyczna: 1974.06 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 299.29 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sód: 3046.21 mg;	Wartość energetyczna: 1957.24 kcal; Białko ogółem: 64.33 g; Tłuszcz: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 2645.18 mg;	Wartość energetyczna: 1876.52 kcal; Białko ogółem: 70.78 g; Tłuszcz: 54.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 302.63 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sód: 2445.96 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-07 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 2 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	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g 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	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g 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>) Ryż na sypko 200 g 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	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g 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 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1746.14 kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 41.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sód: 2595.20 mg;	Wartość energetyczna: 1726.19 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 274.39 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sód: 3175.29 mg;	Wartość energetyczna: 1742.75 kcal; Białko ogółem: 66.86 g; Tłuszcz: 41.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sód: 2332.74 mg;	Wartość energetyczna: 1706.26 kcal; Białko ogółem: 72.28 g; Tłuszcz: 45.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.44 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sód: 2310.94 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 130 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 130 g (<u>MLE, SO2,</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>) 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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</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>) 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 Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1826.85 kcal; Białko ogółem: 62.37 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 304.85 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 18.39 g; Sód: 3079.09 mg;	Wartość energetyczna: 1968.33 kcal; Białko ogółem: 87.26 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sód: 3350.18 mg;	Wartość energetyczna: 1797.34 kcal; Białko ogółem: 61.40 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 80.38 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sód: 2820.34 mg;	Wartość energetyczna: 1794.44 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 23.00 g; Sód: 2839.20 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-09 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>) 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 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>)	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 2 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>) 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	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka 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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1907.70 kcal; Białko ogółem: 64.20 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sód: 3499.04 mg;	Wartość energetyczna: 1778.99 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 264.10 g; W tym cukry: 37.75 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sód: 2631.07 mg;	Wartość energetyczna: 1745.64 kcal; Białko ogółem: 61.09 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 278.53 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 22.03 g; Sód: 2536.78 mg;	Wartość energetyczna: 1723.83 kcal; Białko ogółem: 66.35 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.11 g; Węglowodany ogółem: 267.68 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2249.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-10 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką 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	Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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 młode 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 Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Banan 70 g			
		Wartość energetyczna: 1942.21 kcal; Białko ogółem: 62.47 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 104.80 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sód: 2111.60 mg;	Wartość energetyczna: 2034.97 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sód: 3064.70 mg;	Wartość energetyczna: 1861.45 kcal; Białko ogółem: 59.99 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 313.78 g; W tym cukry: 101.05 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 2371.76 mg;	Wartość energetyczna: 1954.53 kcal; Białko ogółem: 83.30 g; Tłuszcz: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 276.43 g; W tym cukry: 91.40 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sód: 2266.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-11 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>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>)	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>)	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 JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ogórek świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>)
	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 młode 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 młode 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 młode 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	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym i olejem () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</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>) Polędwica Sopotka 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	Paszтет z soczewicy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt 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: 2035.77 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 312.56 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sód: 3641.28 mg;	Wartość energetyczna: 2027.18 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 287.44 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sód: 2527.71 mg;	Wartość energetyczna: 1712.31 kcal; Białko ogółem: 64.25 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 270.05 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sód: 3101.48 mg;	Wartość energetyczna: 1946.48 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 288.84 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sód: 2431.87 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-12 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 2 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>) Półdzwica 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode 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		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 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 2 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: 2155.15 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 244.83 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sód: 2998.35 mg;	Wartość energetyczna: 2017.34 kcal; Białko ogółem: 115.42 g; Tłuszcz: 81.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 231.01 g; W tym cukry: 33.45 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 3222.26 mg;	Wartość energetyczna: 1942.95 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 66.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sód: 2611.39 mg;	Wartość energetyczna: 1874.85 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 233.98 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 21.20 g; Sód: 2288.07 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-13 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 2 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>) Salata 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>) 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>) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE,</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 Pasta z twarogu i rzodkiewki 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1958.41 kcal; Białko ogółem: 59.79 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sód: 2485.70 mg;	Wartość energetyczna: 1816.37 kcal; Białko ogółem: 69.17 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sód: 2014.84 mg;	Wartość energetyczna: 1829.16 kcal; Białko ogółem: 57.29 g; Tłuszcz: 43.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 318.54 g; W tym cukry: 75.65 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sód: 2213.01 mg;	Wartość energetyczna: 1788.58 kcal; Białko ogółem: 60.87 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sód: 1923.41 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-14 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 JECZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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 JECZ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 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>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (<u>RYB. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotka 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 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Buleczka plecionka z makiem 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: 2094.96 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sód: 2572.77 mg;	Wartość energetyczna: 2205.18 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sód: 2662.77 mg;	Wartość energetyczna: 1818.32 kcal; Białko ogółem: 70.75 g; Tłuszcz: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g; W tym cukry: 43.11 g; Błonnik pok.: 19.51 g; Sód: 3079.67 mg;	Wartość energetyczna: 2032.85 kcal; Białko ogółem: 83.10 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sód: 2377.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-15 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 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>) Polędwica 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 młode gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	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>) Polędwica 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>) Polędwica 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 2 szt Polędwica 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: 1944.34 kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 317.62 g; W tym cukry: 97.70 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sód: 2451.44 mg;	Wartość energetyczna: 1773.08 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 40.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; Węglowodany ogółem: 290.28 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sód: 2940.03 mg;	Wartość energetyczna: 1786.00 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 34.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; W tym cukry: 96.31 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sód: 2677.66 mg;	Wartość energetyczna: 1743.43 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 38.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 299.48 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sód: 2387.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-16 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>) 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>) 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 2 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 łopatki 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 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2001.31 kcal; Białko ogółem: 67.90 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.40 g; Węglowodany ogółem: 294.77 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sód: 2801.74 mg;	Wartość energetyczna: 1854.80 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 265.88 g; W tym cukry: 44.82 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sód: 2805.00 mg;	Wartość energetyczna: 1823.68 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 287.35 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 19.08 g; Sód: 2989.00 mg;	Wartość energetyczna: 1793.08 kcal; Białko ogółem: 72.58 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sód: 2699.00 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 50 g Arbuz 200 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>) Arbuz 200 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>) Dżem 50 g Arbuz 200 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 40 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 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, MLE, GOR,</u>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</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	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</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 2,5% 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>) 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, 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>) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2093.29 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sód: 2184.59 mg;	Wartość energetyczna: 1896.13 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 275.73 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sód: 2426.52 mg;	Wartość energetyczna: 1854.90 kcal; Białko ogółem: 59.60 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; W tym cukry: 101.25 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sód: 2164.19 mg;	Wartość energetyczna: 1800.52 kcal; Białko ogółem: 70.48 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g; W tym cukry: 81.54 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 1852.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-18 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>) 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 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 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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>) 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 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 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 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	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<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>) 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>) 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 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>) 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
2026-07-19 niedziela	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1838.35 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 305.53 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sód: 2938.92 mg;	Wartość energetyczna: 1840.46 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sód: 3048.60 mg;	Wartość energetyczna: 1983.85 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 3259.92 mg;	Wartość energetyczna: 1740.88 kcal; Białko ogółem: 60.60 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 296.16 g; W tym cukry: 82.57 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sód: 2711.80 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-06 do dnia 2026-07-19 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
2026-07-19 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 2 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 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 makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) 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 2 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: 1829.08 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 265.78 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sód: 2802.78 mg;	Wartość energetyczna: 1637.92 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 232.08 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sód: 2507.66 mg;	Wartość energetyczna: 1807.28 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz: 41.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sód: 2570.50 mg;	Wartość energetyczna: 1572.84 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 243.79 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sód: 2148.86 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,