

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-14, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Poledwica Sopotka 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sód: 2685.39 mg;	Wartość energetyczna: 1938.64 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; W tym cukry: 31.55 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sód: 2793.39 mg;	Wartość energetyczna: 1750.77 kcal; Białko ogółem: 57.89 g; Tłuszcz: 53.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sód: 3313.60 mg;	Wartość energetyczna: 1883.48 kcal; Białko ogółem: 62.62 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sód: 2411.39 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-15 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, 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, 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, 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, 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, SOJ.</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, SOJ.</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, SOJ.</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 Połędwica Sopotka 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: 1836.19 kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; Węglowodany ogółem: 285.09 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sód: 2417.54 mg;	Wartość energetyczna: 1897.58 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 258.55 g; W tym cukry: 42.30 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sód: 2585.43 mg;	Wartość energetyczna: 1826.38 kcal; Białko ogółem: 73.69 g; Tłuszcz: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sód: 2360.19 mg;	Wartość energetyczna: 1706.99 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.21 g; Węglowodany ogółem: 268.71 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sód: 2558.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-16 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 JĘCZ,</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 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>) Ćwikła 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 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	Grycikowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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 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>) Połędwica Sopocka 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>) Połędwica Sopocka 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>) Połędwica Sopocka 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 Połędwica Sopocka 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
	N	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2029.79 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 4187.12 mg;	Wartość energetyczna: 1917.79 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 285.18 g; W tym cukry: 40.76 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sód: 3954.77 mg;	Wartość energetyczna: 1761.37 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; W tym cukry: 69.90 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sód: 3814.41 mg;	Wartość energetyczna: 1867.43 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.05 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; W tym cukry: 64.60 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sód: 3488.77 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-17 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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>) Sałata 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: 1926.85 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sód: 2348.15 mg;	Wartość energetyczna: 1889.41 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 265.99 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sód: 2562.58 mg;	Wartość energetyczna: 1949.63 kcal; Białko ogółem: 65.16 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; W tym cukry: 66.40 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 2428.83 mg;	Wartość energetyczna: 1840.99 kcal; Białko ogółem: 69.71 g; Tłuszcz: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; W tym cukry: 62.27 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sód: 2059.21 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-18 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 Śliwka szt 2 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Śliwka szt 2 szt 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>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 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 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 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>) 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2016.44 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 2175.06 mg;	Wartość energetyczna: 1872.87 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 247.56 g; W tym cukry: 43.56 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sód: 2809.34 mg;	Wartość energetyczna: 1938.90 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 101.38 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2360.38 mg;	Wartość energetyczna: 1789.73 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 277.12 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sód: 1983.43 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-19 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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: 2081.52 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; W tym cukry: 67.01 g; Błonnik pok.: 26.03 g; Sód: 3374.20 mg;	Wartość energetyczna: 2086.97 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sód: 3221.83 mg;	Wartość energetyczna: 1990.13 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 306.91 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sód: 2940.49 mg;	Wartość energetyczna: 1930.15 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.91 g; Węglowodany ogółem: 289.21 g; W tym cukry: 65.10 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 2701.83 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-20 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 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 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 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 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
	PZ	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)			
		Wartość energetyczna: 1832.92 kcal; Białko ogółem: 85.51 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 255.76 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sód: 3776.25 mg;	Wartość energetyczna: 1874.06 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 232.39 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 23.27 g; Sód: 3968.03 mg;	Wartość energetyczna: 1918.35 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 278.81 g; W tym cukry: 67.63 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sód: 4147.00 mg;	Wartość energetyczna: 1797.92 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; Węglowodany ogółem: 241.73 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sód: 3502.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) 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	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>) 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	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa 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 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
	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 ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty b/c 30 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>) Ser żółty 50 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>) Ser żółty 50 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% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 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. naturalny 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: 2058.14 kcal; Białko ogółem: 59.43 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 106.50 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sód: 2705.27 mg;	Wartość energetyczna: 2009.47 kcal; Białko ogółem: 76.93 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 317.69 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sód: 2833.96 mg;	Wartość energetyczna: 1875.00 kcal; Białko ogółem: 53.27 g; Tłuszcz: 35.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sód: 2316.07 mg;	Wartość energetyczna: 1810.75 kcal; Białko ogółem: 58.79 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 91.11 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sód: 2029.23 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-22 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 gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 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 gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 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 gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</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 gotowane 200 g Filet z kurczaka pieczony 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 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: 1612.67 kcal; Białko ogółem: 65.91 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 61.70 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 2743.97 mg;	Wartość energetyczna: 1727.05 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 242.43 g; W tym cukry: 34.75 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 2916.45 mg;	Wartość energetyczna: 1546.08 kcal; Białko ogółem: 65.54 g; Tłuszcz: 36.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 19.55 g; Sód: 2654.55 mg;	Wartość energetyczna: 1652.60 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 8.73 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 2480.47 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-23 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 80 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 80 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 80 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 80 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>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Kapusińiak z kapusty białej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 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 JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Biszkopty 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>) 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 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: 2080.60 kcal; Białko ogółem: 74.81 g; Tłuszcz: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sód: 2522.96 mg;	Wartość energetyczna: 2068.31 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 328.38 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sód: 2653.31 mg;	Wartość energetyczna: 1910.15 kcal; Białko ogółem: 70.23 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 2606.35 mg;	Wartość energetyczna: 1924.02 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sód: 2247.33 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-24 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>) Szyunka 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: 1984.24 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 1888.61 mg;	Wartość energetyczna: 1984.26 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; W tym cukry: 44.12 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sód: 1988.45 mg;	Wartość energetyczna: 1752.36 kcal; Białko ogółem: 66.13 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 285.27 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 19.73 g; Sód: 2309.25 mg;	Wartość energetyczna: 1925.66 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 1578.45 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) 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, 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, MLE,</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>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka 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 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 JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki 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 JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej 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: 2101.08 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 2453.77 mg;	Wartość energetyczna: 1764.27 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sód: 2559.65 mg;	Wartość energetyczna: 1814.03 kcal; Białko ogółem: 66.84 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 301.27 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sód: 2171.31 mg;	Wartość energetyczna: 1786.75 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sód: 2096.11 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-26 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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 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>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociołek 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>) 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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1782.55 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 43.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 303.87 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sód: 2916.31 mg;	Wartość energetyczna: 1746.88 kcal; Białko ogółem: 74.71 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 275.78 g; W tym cukry: 47.43 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sód: 2761.12 mg;	Wartość energetyczna: 1736.76 kcal; Białko ogółem: 55.48 g; Tłuszcz: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sód: 2842.62 mg;	Wartość energetyczna: 1706.16 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.14 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 63.23 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sód: 2552.62 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-14 do dnia 2026-09-27 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
2026-09-27 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>) Salata 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>) Salata zielona 5 g		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy() 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy() 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g 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: 1744.28 kcal; Białko ogółem: 65.24 g; Tłuszcz: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 21.46 g; Sód: 2314.70 mg;	Wartość energetyczna: 1858.88 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 264.83 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sód: 2738.11 mg;	Wartość energetyczna: 1578.23 kcal; Białko ogółem: 69.78 g; Tłuszcz: 33.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 262.81 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sód: 2524.44 mg;	Wartość energetyczna: 1599.26 kcal; Białko ogółem: 74.97 g; Tłuszcz: 41.08 g; Kw. tł. nasy.: 8.94 g; Węglowodany ogółem: 255.02 g; W tym cukry: 64.85 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2213.51 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,