

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------------|-----------|---|---|---|
| 2026-02-02 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|--|--|--|---|
| 2026-02-03 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml (GLU PSZ.) Dyńa duszona z olejem* 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-02-04 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Krem z soczewicy 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Ćwikła z chrzanem 130 g (MLE, SOJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z soczewicy 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grysikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki podprawiane -drobno tarte 130 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|---------------------|-----------|---|--|---|
| 2026-02-05 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera 130 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i selera b/c 130 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Maślanka 200 ml (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|---|---|--|
| 2026-02-06 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtusty 50 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE,) Salata zielona 5 g | |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB,) Sos koperkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (RYB,) Sos koperkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE,) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|---|---|--|
| 2026-02-07 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 70 g (SOJ.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|----------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-02-08 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>) Polędwica Sopotcka 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>) Polędwica Sopotcka 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 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>) Polędwica Sopotcka 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>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szyńka 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 |
| | 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 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------------|-----------|--|---|--|
| 2026-02-09 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
| | II SN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkami białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g | |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|---|---|---|
| 2026-02-10 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|------------------|-----------|--|---|---|
| 2026-02-11 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Filet z kurczaka pieczony 70 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Biszkopty b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|---------------------|-----------|---|---|--|
| 2026-02-12 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pączek 1 szt (GLU PSZ, JAJ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Salata zielona 5 g | |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalańior, brokuł)* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Kefir 2% tł 200 ml (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z fasoli 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-02-13 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 |
| | 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 (Dorsz) 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 (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 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 (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) 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 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|--|--|---|
| 2026-02-14 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) 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>) |
| | 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 130 g (<u>MLE.</u>) 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 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|----------------------|-----------|---|--|--|
| 2026-02-15 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane () 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,