

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------------|-----------|--|--|---|
| 2026-02-16 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 130 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|---|---|---|
| 2026-02-17 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Sok pomidorowy 150 ml | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</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 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|------------------|-----------|---|---|--|
| 2026-02-18 środa | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Krem z dyni 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Krem z dyni 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|---------------------|-----------|---|--|---|
| 2026-02-19 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona 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,) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona 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,) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JECZ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 50 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 50 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ,) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 50 g (SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|---|--|---|
| 2026-02-20 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 130 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-02-21 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 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 soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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.) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|----------------------|-----------|---|--|---|
| 2026-02-22 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 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.) Ser żółty 50 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.) Twaróg półtłusty 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|--------------------------|-----------|--|---|---|
| 2026-02-23, poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 70 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Mandarynka 2 szt | |
| | 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 papryki 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 papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|--|--|--|
| 2026-02-24 wtorek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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>) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|------------------|-----------|---|---|---|
| 2026-02-25 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml (MLE , PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ ,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (MLE , PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 10 g (MLE ,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ ,) Połędwica z Majerankiem, wyrób drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL ,) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE ,) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|---------------------|-----------|--|--|---|
| 2026-02-26 czwartek | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatkki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</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 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2026-02-27 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 40 g (MLE,) Powidła śliwkowe 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |
| | II SN | | Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Kalańiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ryżowa 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (RYB,) Warzywa po grecku 130 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 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,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|-------------------|-----------|--|--|---|
| 2026-02-28 sobota | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 50 g (<u>SOJ, MLE, GOR.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml | Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

| | | KRK- INTER 1 Podstawowa | KRK- INTER 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów | KRK- INTER 2 Łatwo strawna |
|----------------------|-----------|--|---|---|
| 2026-03-01 niedziela | Śniadanie | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) | Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) |
| | II ŚN | | Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g | |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
| | PD | | Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 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,