

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
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>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. miesa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 150 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 70 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 ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 130 g (<u>SEL.</u>) 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 żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos bazylkowy* 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
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
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 40 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Dżem 40 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Suchary b/c 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-22, niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Dżem 40 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 130 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. może zawierać: JAJ. MLE. SEL. GOR. S02.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salata zielona 20 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salata zielona 20 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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 () 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 (brązowy) 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
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i papryki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron drobny 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>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 70 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g 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	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 gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g 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
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 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* 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>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Powidła śliwkowe 40 g Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	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 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 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
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-02-28 sobota	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>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/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>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka krucha z pieca wieprzowa, parzona 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g 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 jaglana na sypko 200 g 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	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka drobiowa luksusowa z fileta- wędlina drobiowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 70 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR, S02,</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

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

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-01 niedziela	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g 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>) Masło extra 82% 10 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
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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 z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 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
	PD			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/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 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,
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,