

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JĘCZ.</u></b> ) Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u></b> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 130 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b><u>JAJ.</u></b> ) Sos koperkowy 70 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Marchew gotowana z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 130 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <b><u>RYB, SEL.</u></b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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> ) 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> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 70 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <b>SEL,</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z marchwi i selera b/c 130 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Salata zielona 5 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-06 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 70 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% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, 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	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos koperkowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 70 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> ) 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 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 140 g ( <b>SOJ</b> ,) Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JEĆZ</b> ,) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ,) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Płatki pszenne 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 50 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> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem 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 z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 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 i siemienia z natką pietruszki 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 słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 20 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g ( <u>SOJ,</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% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 70 ml ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 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> ) Ser żółty 70 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 70 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ., ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ., ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ., ŻYT.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 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> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Filet z kurczaka pieczony 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ,</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> ) 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> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ,</u> ) Sałata 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g ( <u>SOJ,</u> ) 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> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wp 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 130 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 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> ) 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> ) Pasta z fasoli 60 g 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>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> ) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 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 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 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Serek homo. naturalny 50 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> )	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 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			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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> ) 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> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> ) Ogórek kiszony 50 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Kociółek 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* 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
	PD			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) 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> ) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ Podstawowa	KRK- PIŃ Łatwo strawna	KRK- PIŃ Cukrzycowa (5 pos)
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) 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> ) Ser żółty 25 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 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 JEĆCZ - 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,