

		KRK- PIŃ D01 Podstawowa	KRK- PIŃ D02 Łatwostrawna	KRK- PIŃ D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów (6 pos)
2026-07-01 środa	Śniadanie	Platki 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Platki 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)	Platki 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 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Półdewica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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>) Salata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<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 z/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2207.99 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 340.91 g; W tym cukry: 83.85 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sód: 3184.28 mg;	Wartość energetyczna: 1991.70 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 77.00 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sód: 2959.96 mg;	Wartość energetyczna: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 122.42 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sód: 3225.64 mg;

		KRK- PIŃ D01 Podstawowa	KRK- PIŃ D02 Łatwostrawna	KRK- PIŃ D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów (6 pos)
2026-07-02 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 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2499.41 kcal; Białko ogółem: 92.08 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 363.00 g; W tym cukry: 83.14 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sód: 2973.79 mg;	Wartość energetyczna: 2128.38 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 324.14 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 2915.12 mg;	Wartość energetyczna: 2534.17 kcal; Białko ogółem: 117.59 g; Tłuszcz: 89.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sód: 3142.10 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ D01 Podstawowa	KRK- PIŃ D02 Łatwostrawna	KRK- PIŃ D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów (6 pos)
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</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 młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 130 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty młodej 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 75 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 Pomidor 80 g Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 Pomidor 80 g Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb Graham 50 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 Pomidor 80 g Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 2501.67 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 414.02 g; W tym cukry: 141.49 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 2702.27 mg;	Wartość energetyczna: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; Węglowodany ogółem: 391.85 g; W tym cukry: 140.33 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sód: 2708.38 mg;	Wartość energetyczna: 2166.50 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 302.57 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sód: 3456.63 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ D01 Podstawowa	KRK- PIŃ D02 Łatwostrawna	KRK- PIŃ D03 Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów (6 pos)
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Platki 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Platki 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 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)	Platki 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 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)
	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 z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane 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 oprószane 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>) Salata zielona 5 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (<u>MLE.</u>)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2071.80 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sód: 3001.78 mg;	Wartość energetyczna: 2018.75 kcal; Białko ogółem: 80.83 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sód: 2959.50 mg;	Wartość energetyczna: 2246.37 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 325.19 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sód: 3427.76 mg;

		KRK- PIŃ D01 Podstawowa	KRK- PIŃ D02 Łatwostrawna	KRK- PIŃ D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 pos)
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>)	Kasza jęczmienna 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Twarożek z ziołami 40 g (<u>MLE.</u>)
	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 młode z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mizeria 130 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 70 g Sos koperkowy() 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mizeria 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody i białka sojowego 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g
		Wartość energetyczna: 1896.21 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sód: 2866.53 mg;	Wartość energetyczna: 1785.34 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 2945.99 mg;	Wartość energetyczna: 2113.44 kcal; Białko ogółem: 117.72 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sód: 3504.61 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-07 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- PIŃ D01 Podstawowa	KRK- PIŃ D02 Łatwostrawna	KRK- PIŃ D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 pos)
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 świeży 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Platki 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>)	Platki 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 świeży 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	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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 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	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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
	PN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1926.54 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 63.80 g; Błonnik pok.: 30.47 g; Sód: 2465.75 mg;	Wartość energetyczna: 1839.17 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 297.97 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sód: 2630.15 mg;	Wartość energetyczna: 2248.54 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sód: 3396.13 mg;

		KRK- PIŃ D01 Podstawowa	KRK- PIŃ D02 Łatwostrawna	KRK- PIŃ D03 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 pos)
2026-07-07 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 (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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>) Ryż na sypko 200 g 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	Szczawiowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Pasta warzywna 50 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa, parzony 70 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 25 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 1900.59 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sód: 2860.27 mg;	Wartość energetyczna: 1943.55 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 18.14 g; Sód: 2738.41 mg;	Wartość energetyczna: 2092.70 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g; W tym cukry: 31.57 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sód: 3430.34 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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