

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         | KRK- JPilI 1 Podstawowa                                                                                                                                                                       | KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- JPilI 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-31 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                       | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                         | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                         | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                              | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml     | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                    | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                    | Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                |
|                         | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> )                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> )<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                         |
| PN                      | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 20 g                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> )<br>Pomidor 20 g                                    | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Wartość energetyczna: 1984.11 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; W tym cukry: 45.17 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 9.85 g; | Wartość energetyczna: 1918.04 kcal; Białko ogółem: 80.72 g; Tłuszcz: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.36 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2061.75 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.33 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1997.04 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 44.15 g; Sól: 7.65 g;                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2057.86 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 8.47 g;                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2121.15 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 322.68 g; W tym cukry: 44.23 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 8.86 g;                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2223.83 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 45.15 g; Błonnik pok.: 40.24 g; Sól: 10.68 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2162.20 kcal; Białko ogółem: 87.90 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 352.92 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 2025-04-01 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u></b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u></b> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL</u></b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b><u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g |                                                     |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Ryż na mleku z kakao 150 g ( <b><u>MLE</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                     |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                    | Solferino () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                     | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                     | Solferino () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Makaron 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                    | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                       | Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL</u></b> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Bitka z szynki wieprzowej 90 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                               |                                                     |
|                   | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb Graham 60 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Twarożek 25 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Twarożek 25 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b><u>MLE</u></b> ) |
|                   | Kolejacja                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Ketchup 10 g ( <b><u>SEL</u></b> )                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Galearetka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b><u>SEL</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galearetka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b><u>SEL</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galearetka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b><u>SEL</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Galearetka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <b><u>SEL</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                   |                                                     |
| PN                | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 60 g ( <b><u>GLU PSZ</u></b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u></b> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b><u>MLE</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b><u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u></b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                     |
|                   | Wartość energetyczna: 2319.19 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 8.98 g; | Wartość energetyczna: 2151.15 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 37.27 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2242.93 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 5.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2094.89 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g; W tym cukry: 30.29 g; Błonnik pok.: 38.61 g; Sól: 9.34 g;                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2199.12 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 32.76 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 9.22 g;                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2274.73 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 42.71 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.39 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2330.69 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 355.30 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 32.53 g; Sól: 9.10 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2521.19 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.96 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-02 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                    | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                   | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                    | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                          | Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                      | Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                              | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                 | Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                           | Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                      | Krem z soczewicy() 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                      |
|                  | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g ( <u>SEL.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g   |
| PN               | Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                          | Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Wartość energetyczna: 2244.32 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 9.28 g; | Wartość energetyczna: 2259.64 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1990.14 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 303.34 g; W tym cukry: 55.12 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 6.00 g;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2016.90 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.90 g; Węglowodany ogółem: 316.99 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 9.19 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1882.33 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 41.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.21 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 9.15 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2021.94 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 41.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; Węglowodany ogółem: 332.19 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2303.90 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 356.37 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 8.92 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2329.65 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 81.46 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|           | KRK- JPilI 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPilI 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                            | KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                            | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                     | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                 | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                            | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g             | Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                       | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                              | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                    | Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )         |
| PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 20 g                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|           | Wartość energetyczna: 2239.06 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2163.80 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.55 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2343.97 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 45.25 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.46 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2273.37 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 39.44 g; Błonnik pok.: 45.12 g; Sól: 8.45 g;                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2405.35 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; W tym cukry: 39.11 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 9.86 g;                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2375.77 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.89 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2413.06 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 361.22 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 37.43 g; Sól: 8.06 g;                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2233.45 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 82.46 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-04 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                 | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                       | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                        | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                    | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                            | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                            | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem ( ) 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                   |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                   |
|                   | PN                                                                                                                                                                                            | Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                           | Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Wartość energetyczna: 2291.08 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 65.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 6.21 g; | Wartość energetyczna: 2158.62 kcal; Białko ogółem: 81.00 g; Tłuszcz: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 349.23 g; W tym cukry: 89.35 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 6.35 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2249.70 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 350.30 g; W tym cukry: 92.39 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.45 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1994.14 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 299.97 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 6.18 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2153.20 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.67 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2309.10 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 384.92 g; W tym cukry: 93.11 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.98 g;                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2261.15 kcal; Białko ogółem: 93.53 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 349.60 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 7.35 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2341.74 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 384.37 g; W tym cukry: 89.88 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 6.00 g;                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-05 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ),<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ),<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ), | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ),<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Pomidor 80 g | Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ),<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ),<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ),<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | II SN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ),<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wafelki 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ),<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                                                                                                                                                                                                  | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ),<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g                                                                                                                                                                                 | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ),<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                                                                                            | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU JECZ</b> ),<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                                                                                                        | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ),<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                                                                                                                                                                                         | Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ),<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g                                                                                                                                                                                                     | Grochowa z ziemniakami () 250 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ),<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ),<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ), | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ),<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ),                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ),<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ),<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ),<br>Sałata lodowa 20 g                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ),<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ),<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ),<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <b>SEL</b> ),                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PN                | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 60 g ( <b>GLUPSZ</b> ),<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT</b> ),<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ),<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ),<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Wartość energetyczna: 2381.76 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 56.29 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 10.08 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2334.72 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.29 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2194.48 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2240.82 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 10.53 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2299.01 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.73 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2253.88 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 7.94 g;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2356.69 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 56.74 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 10.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2495.99 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g; W tym cukry: 62.99 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sól: 10.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-06 niedziela | <b>Śniadanie</b><br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Papryka świeża 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ,) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Papryka świeża 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g | Płatki pszenne na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)<br>Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</b> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g |
| II ŚN                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad                | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                 | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)                                                                                                                                             | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                          | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)                                                                                                  | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                                                        | Rosół z makaronem ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem ( ) 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                                                                                                             |
| PD                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                           |
| PN                   | Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 20 g                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ,)<br>Pomidor 20 g                                                                              | Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Wartość energetyczna: 2253.76 kcal; Białko ogółem: 134.81 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 262.26 g; W tym cukry: 42.19 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 7.21 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2177.91 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.65 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2254.17 kcal; Białko ogółem: 130.81 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 260.82 g; W tym cukry: 38.92 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 5.93 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2284.41 kcal; Białko ogółem: 142.69 g; Tłuszcz: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 267.02 g; W tym cukry: 41.84 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 8.58 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2332.57 kcal; Białko ogółem: 135.46 g; Tłuszcz: 78.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 289.83 g; W tym cukry: 39.25 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.56 g;                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2313.57 kcal; Białko ogółem: 136.15 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.46 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2430.74 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.30 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2444.84 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 313.86 g; W tym cukry: 82.76 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.49 g;                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                                                                                                                                                                                               | KRK- JPilI 1 Podstawowa                                                  | KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JPilI 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-07 poniedziałek                                                                                                                                                                       | Śniadanie                                                                | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) | Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,) |
|                                                                                                                                                                                               | II ŚN                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                    | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                              | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                     | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,)<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                               | PD                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Pomidor 20 g                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                    |
| PN                                                                                                                                                                                            | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ,) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                                 | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,)<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ,)<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                        | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2096.47 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 328.33 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.46 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2080.52 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 323.88 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.59 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2087.56 kcal; Białko ogółem: 74.36 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g; W tym cukry: 69.93 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 4.66 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2018.19 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 27.91 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 8.66 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2131.71 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 28.21 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.56 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2146.96 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 38.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 377.88 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 5.19 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2201.35 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 367.32 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 6.96 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartość energetyczna: 2459.42 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 383.97 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.46 g; |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-08 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                          | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                       | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                              | Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )            | Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )            |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem (-) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (-) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )                                                                       | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane (-) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (-) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )                                                 | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (-) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (-) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Jarzynowa z zacierką (-) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (-) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c (-) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Jarzynowa z zacierką (-) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (-) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem (-) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                 | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane (-) 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem (-) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (-) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy (-) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|                   | PD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| Kolejną           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
| PN                | Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |
|                   | Wartość energetyczna: 2015.15 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.10 g;                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1897.78 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 291.88 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2022.59 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 57.70 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 7.74 g; | Wartość energetyczna: 2102.92 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 30.74 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 8.17 g; | Wartość energetyczna: 2118.23 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 336.09 g; W tym cukry: 32.82 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 10.47 g; | Wartość energetyczna: 2054.39 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.18 g; | Wartość energetyczna: 2201.54 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 323.72 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.47 g; | Wartość energetyczna: 2221.96 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 356.01 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 7.42 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-09 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                              | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                               | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                  | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )         |
|                  | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g               | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> )             | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g | Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g   | Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g |
|                  | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz szczeciński 80 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 80 g                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Paprykarz rybno (dorsz)-warzywny () 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )                |
| PN               | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                              | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                                                                                              | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Wartość energetyczna: 2163.93 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.73 g; | Wartość energetyczna: 2193.29 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 39.85 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 8.03 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2385.29 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 378.37 g; W tym cukry: 83.18 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 5.35 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2078.28 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 7.67 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2155.95 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 42.80 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 7.18 g;                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2417.09 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 407.22 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 5.78 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2341.62 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 8.61 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2171.28 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 60.93 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.02 g;                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|           | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                              | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                             | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                            | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                              | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Kasza manna na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kaka/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) |
| II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad     | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                 | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                             | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                 | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                             | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                              | Krem z zielonych warzyw () 250 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                   | Krem z zielonych warzyw () 250 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                            |
| PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                                                                                           |
| PN        | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Salata zielona 5 g                                                      | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | Wartość energetyczna: 2197.32 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 7.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2105.21 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 6.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2001.09 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.02 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1909.58 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 254.04 g; W tym cukry: 40.88 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 8.95 g;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1807.48 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 250.21 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.46 g;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2032.89 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.46 g;                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2318.39 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2253.22 kcal; Białko ogółem: 85.89 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- JPilI 1 Podstawowa | KRK- JPilI 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPilI 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JPilI 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- JPilI 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JPilI 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JPilI 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JPilI P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-11 piątek | Śniadanie               | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                            | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                               | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25g 2 szt<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                    | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ,</u> )             |
|                   | II ŚN                   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad                   | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )                                                                       | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )                                                                              | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) | Krupnik jęczmienny ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) | Krupnik jęczmienny ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )                                                   | Krupnik jęczmienny ( ) 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane ( ) 200 g<br>Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku ( ) 100 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> ) |
|                   | PD                      | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLUPSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                        |
|                   | PN                      | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                                            | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |                         | Wartość energetyczna: 2349.66 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.04 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2198.74 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.40 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2300.00 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.40 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2037.32 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.66 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2167.80 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.43 g;                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2465.60 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2385.10 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.99 g;                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   | KRK- JPil 1 Podstawowa                                                                                                                                                                        | KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JPil 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JPil 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-12 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g              | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) | Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) |
|                   | II ŚN                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                         | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )                                                                                                                   | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g                                                                                                               | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                                                         | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g                | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )                                                                                                        | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )                                                                                                                   |
|                   | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                                       | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                                                           | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Kolejka                                                                                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                 |
| PN                | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb Graham 60 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 20 g                                                                                                             | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 5 g                                     | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   | Wartość energetyczna: 2134.80 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 8.20 g; | Wartość energetyczna: 2113.04 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 56.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.41 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2107.74 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.17 g;                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2117.78 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g; W tym cukry: 49.38 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 10.60 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2207.70 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 366.89 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 10.56 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2167.14 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 7.70 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2310.61 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 9.88 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2208.56 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 7.88 g;                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      | KRK- JP11 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-13 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                      | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) |
|                      | II ŚN                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                                                                                                                         | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> )                                                                                                 | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> )              | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g ( <b>SEL</b> ) | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Schab gotowany 90 g<br>Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                               | Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                                                                                                       | Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                                                                                     |
|                      | PD                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                                                                   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Sałata zielona 5 g                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                            | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                                                                           |
|                      | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 20 g                                                                                         | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> )<br>Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 20 g                                                   | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| PN                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Wartość energetyczna: 2149.39 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.50 g;                                 | Wartość energetyczna: 2145.90 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.13 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.64 g;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2085.13 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 8.63 g;                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2209.49 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 343.89 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 10.31 g;                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.17 g;                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2231.00 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.53 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2302.53 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.27 g;                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |           | KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-31 poniedziałek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | Sonda Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                     | Papka Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                  | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                            | Brokułowa z ryżem () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml                                        | Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml                                          | Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                    | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Biszkopy b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 40 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>Mix салат 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                      | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                         | PN        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.65 g; | Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 219.95 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.31 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1739.80 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 34.88 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g; W tym cukry: 16.49 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 6.03 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 1288.31 kcal; Białko ogółem: 58.34 g; Tłuszcz: 37.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 185.40 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.42 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1882.12 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 49.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.11 g;                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2091.28 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 37.98 g; Sól: 9.91 g;                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JPII 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JPII Biegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JPII Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JPII WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-01 wtorek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                                                                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                 | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ryż na mleku z kakao 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Sonda Ob- wielowarzywna JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                         | Papka Ob- wielowarzywna JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                      | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                        | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                            | Solferino () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml                                                                                                                                   | Solferino () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Szynka wieprzowa gotowana 90 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml                                                                                                                     | Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                   | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Biszkopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ser żółty 20 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                  | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g; | Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;                                                                           | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1583.78 kcal; Białko ogółem: 75.34 g; Tłuszcz: 35.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; Węglowodany ogółem: 247.79 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 3.53 g;                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2182.04 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 6.66 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2425.89 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 8.45 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           | KRK- JPilI 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                | KRK- JPilI 12 Papkowata                                                                                                                                                                        | KRK- JPilI Biegunkowa                                                                                                                                                                       | KRK- JPilI Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JPilI P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPilI P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JPilI WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JPilI WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-02 środa | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g               | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                        | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                  | Obiad     | Sonda Ob- grysikowa JPilI () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                                                                                                                                   | Papka Ob- grysikowa JPilI () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                         | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                         | Grysikowa () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml                           | Krem z soczewicy() 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                 | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Sałata lodowa 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                            | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Tofu 80 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                           | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                  | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Przecier owocowy jabłko- gruszką 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 3.57 g; | Wartość energetyczna: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 3.23 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 1229.29 kcal; Białko ogółem: 55.62 g; Tłuszcz: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; Węglowodany ogółem: 174.61 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 13.64 g; Sól: 3.66 g;                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1936.70 kcal; Białko ogółem: 87.33 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.10 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2370.16 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 345.63 g; W tym cukry: 55.87 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 7.97 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|            |           | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JPII 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JPII Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JPII Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JPII WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-03 | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                 | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|            | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
|            | Obiad     | Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                          | Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                       | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                            | Ziemniaczana () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml                                                                                              | Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml                                                                                                                                 | Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> )<br>Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzodkwi, jabłka i marchewki () 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                   | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|            | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
| Kolejca    |           | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 15 g                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałatka jarzynowa - dieta () 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa () 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g        | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|            | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |
|            |           | Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g; | Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 1499.60 kcal; Białko ogółem: 56.72 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 216.51 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 13.54 g; Sól: 3.65 g;                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1985.82 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 6.31 g;                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2049.38 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 5.80 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-04 piątek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                            | Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                        | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | II ŚN     | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Sonda Ob- dyniowa JP11 () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                               | Papka Ob- dyniowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                            | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                            | Dyniowa z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku (bez cukru) () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Dyniowa z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml | Dyniowa z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PD        | Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Ryż na mleku z dżemem 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g                                                                                       | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Przecier owocowy jabłko- gruszka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g; | Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 3.23 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 1382.78 kcal; Białko ogółem: 50.92 g; Tłuszcz: 32.43 g; Kw. tł. nasy.: 8.42 g; Węglowodany ogółem: 228.88 g; W tym cukry: 72.46 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 2.95 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 1974.56 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 45.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; Węglowodany ogółem: 335.46 g; W tym cukry: 85.35 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.30 g;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2247.67 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 5.62 g;                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- JPil 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JPil 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JPil Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JPil Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPil P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JPil P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | KRK- JPil WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPil WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-05 sobota | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Papka Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus zielony z ciecierzycy 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                           | Wafelki 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JPil () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                | Papka Ob- selerowa z ziemniakami JPil () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                          | Selerowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g                                                                                                                                     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g                                                                                                                                  | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata lodowa 15 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 40 g ( <u>SEL,</u> )                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g<br>Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g ( <u>SEL,</u> )                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g                                                                                                                      | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2134.60 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 212.66 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 3.71 g; | Wartość energetyczna: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 3.30 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                        | Wartość energetyczna: 1531.75 kcal; Białko ogółem: 62.61 g; Tłuszcz: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 183.71 g; W tym cukry: 48.91 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 4.91 g;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2135.03 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 290.72 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.76 g;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2061.01 kcal; Białko ogółem: 71.26 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.39 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 5.99 g;                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |           | KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JP11 WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-06 niedziela | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Tofu 80 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                      | II ŚN     | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                                                                                                                            | Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                  | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                            | Rosół z makaronem () 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                                                                                                                                                                         | Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                                                                                                                                                           | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g                                                                                                             | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                      | PD        | Biskopky b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                           | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                      | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g; | Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 1573.42 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 165.14 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 11.36 g; Sól: 3.60 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2163.71 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 263.92 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 6.25 g;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1766.27 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; Węglowodany ogółem: 272.61 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 5.66 g;                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                         |           | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JPII 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JPII Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JPII Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- JPII WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-07 poniedziałek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad     | Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                        | Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                     | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml                                                                                                                                           | Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                       | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Biskopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g                                                                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                     | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                         | PN        | Przecier owocowy jabłko-truskawka 100g 1 szt                                                                                                                                                   | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                       | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2157.20 kcal; Białko ogółem: 133.65 g; Tłuszcz: 89.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 218.97 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.68 g; | Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 3.28 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1545.02 kcal; Białko ogółem: 52.49 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 245.54 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 11.16 g; Sól: 3.03 g;                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2058.21 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 314.13 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 17.19 g; Sól: 5.95 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2239.20 kcal; Białko ogółem: 71.86 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 337.90 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 8.66 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- JPliI 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                | KRK- JPliI 12 Papkowata                                                                                                                                                                        | KRK- JPliI Biegunkowa                                                                                                                                                                       | KRK- JPliI Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JPliI P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JPliI P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JPliI WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- JPliI WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-08 wtorek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                                      | Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g                                                 | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JPliI () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )                                                                                                                       | Papka Ob- jarzynowa z makaronem JPliI () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                             | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                        | Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )                                            | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Biskopity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                                                | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
| PN                |           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                       | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g; | Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1809.78 kcal; Białko ogółem: 85.75 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 7.84 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; W tym cukry: 19.96 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 6.19 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 1361.99 kcal; Białko ogółem: 67.60 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.83 g; Węglowodany ogółem: 205.61 g; W tym cukry: 71.80 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sól: 3.46 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 1906.20 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 5.93 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1999.75 kcal; Białko ogółem: 67.31 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.44 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 6.67 g;                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.46 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                  |           | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JPII 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JPII Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JPII Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | KRK- JPII WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-09 środa | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g                                                                          | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                         | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                  | Obiad     | Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                          | Papka Ob-ziemniaczana JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                        | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                  | Ziemniaczana () 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 50 g ( <u>MLE, S02,</u> ) | Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02,</u> ) | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g ( <u>MLE, S02,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g                                                              | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                  | PD        | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                  | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Pomidor 80 g                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Tofu 80 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                                                               | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                  | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g; | Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1770.48 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 36.08 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 286.92 g; W tym cukry: 19.70 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.20 g;                                                                          | Wartość energetyczna: 1532.59 kcal; Białko ogółem: 60.30 g; Tłuszcz: 36.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 249.01 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 3.74 g;                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1971.14 kcal; Białko ogółem: 82.88 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 6.93 g;                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 1929.92 kcal; Białko ogółem: 74.35 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; Węglowodany ogółem: 312.89 g; W tym cukry: 47.67 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.40 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                     |           | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JPII 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JPII Biegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JPII Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | KRK- JPII WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-10 czwartek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                             | Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g                                                                                                          | Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                       | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek fromage naturalny 80g<br>-Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                     | Obiad     | Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                              | Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JPII () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                           | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                        | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                        | Krem z zielonych warzyw () 150 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml                                                                                                                                                       | Krem z zielonych warzyw () 250 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos boloński () -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml                                                                                                                                                       | Krem z zielonych warzyw () 350 ml ( <u>SEL,</u> )<br>Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                             | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Biskopky b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                     | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Pomidor 80 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasztet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )                                                                                | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
| PN                  |           | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                             |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 3.61 g; | Wartość energetyczna: 2146.89 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 226.46 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 3.25 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;                                                                           | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1245.50 kcal; Białko ogółem: 54.86 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 172.17 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 16.10 g; Sól: 2.84 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1629.39 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 226.72 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 4.92 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2076.11 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; W tym cukry: 47.57 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.55 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JP11 WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-11 piątek | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                             | Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                              | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )  | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | II ŚN     | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Sonda Ob - ryżowa () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                                                    | Papka Ob- ryżowa () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                  | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                              | Krupnik jęczmienny () 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku () 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Krupnik jęczmienny () 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PD        | Biskvity b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt                                                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                                                                                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt<br>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                     | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2079.00 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 198.50 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 3.55 g; | Wartość energetyczna: 2117.53 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 219.96 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 3.21 g; | Wartość energetyczna: 1478.07 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 34.60 g; Kw. tł. nasy.: 6.77 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.76 g; | Wartość energetyczna: 1879.23 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.25 g;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1543.73 kcal; Białko ogółem: 57.29 g; Tłuszcz: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 228.38 g; W tym cukry: 80.35 g; Błonnik pok.: 14.84 g; Sól: 3.18 g;                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2099.55 kcal; Białko ogółem: 75.95 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 5.42 g;                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2450.16 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.12 g;                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                   |           | KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JP11 Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JP11 Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | KRK- JP11 WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-12 sobota | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Papka Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g | Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL,</u> )                                                                                                                               | Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                             | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                          | Koperkowa z ziemniakami () 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 100 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószone () 50 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 50 g                                                                                                            | Koperkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g                                                                                                    | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g<br>Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )                                                                                                        | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | Biskvity b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor b/skórki 20 g                                              | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Hummus 80 g ( <u>SEZ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                             |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 3.57 g; | Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 3.22 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.88 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                        | Wartość energetyczna: 1282.47 kcal; Białko ogółem: 56.67 g; Tłuszcz: 33.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 194.81 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 13.12 g; Sól: 3.75 g;                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 1915.25 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 22.92 g; Sól: 7.28 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2351.68 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; Węglowodany ogółem: 388.06 g; W tym cukry: 83.34 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 6.40 g;                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-13 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

|                      |           | KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona                                                                                                                                                                 | KRK- JPII 12 Papkowata                                                                                                                                                                         | KRK- JPII Biegunkowa                                                                                                                                                                        | KRK- JPII Pobiegunkowa                                                                                                                                                                                                                                              | KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat                                                                                                                                                                                                                                                        | KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JPII WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-13 niedziela | Śniadanie | Sonda Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Papka Śn 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g<br>Pomidor b/skórki 20 g<br>Sałata zielona 15 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Rzodkiew biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLUPSZ,</u> ) | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                           | Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLUPSZ, SEL,</u> )                                                                                                                              | Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                    | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 150 g<br>Jabłka prażone b/c 70 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                              | Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 90 g<br>Ziemniaki gotowane puree () 200 g ( <u>MLE,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem () 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                          | Pomidorowa z zacierką () 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 50 g<br>Kompot owocowy* b/c 150 ml<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL,</u> )                          | Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g<br>Pomidorowa z zacierką () 250 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 180 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> )                            | Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g                                                                                                           | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 200 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                         | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> )                                                                                                                                                       | Papka Kol () 800 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt                                                     | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt                                                                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                  | Ryż na sypko 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                      | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                   | Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2117.67 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 201.29 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 3.53 g; | Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 221.64 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 3.20 g; | Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g; | Wartość energetyczna: 1773.03 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 36.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.68 g; Węglowodany ogółem: 287.17 g; W tym cukry: 19.95 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.21 g;                                                                        | Wartość energetyczna: 1502.31 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 209.41 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.58 g;                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2076.46 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 309.79 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 6.57 g;                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2055.85 kcal; Białko ogółem: 83.97 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 285.62 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 7.19 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; |

### **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,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,