

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłkz olejem b/c () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)							Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1902.09 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 1863.02 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g; W tym cukry: 44.07 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 1949.04 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1940.02 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 53.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 289.61 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 44.56 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 1945.15 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 291.25 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2008.44 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 304.12 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2110.61 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2048.99 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz: 47.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 334.12 g; W tym cukry: 82.30 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek świeży 80 g
	Tł. SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)						Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wędzianej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wędzianej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wędziona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wędziona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wędziona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wędziona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wędzianej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wędzianej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Twarożek 25 g (MLE) Pomidor 20 g			Ryż na mleku obiad 150 g (MLE)
Kolacja		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Brzoskwinia 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 28.38 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2155.65 kcal; Białko ogółem: 115.20 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2282.58 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 342.65 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2136.45 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g; W tym cukry: 32.02 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2234.28 kcal; Białko ogółem: 111.24 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 337.08 g; W tym cukry: 32.78 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2314.38 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 45.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 371.50 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2232.75 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; W tym cukry: 44.62 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2393.94 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-07-23 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II SN			Nektarynka 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu)() 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2446.81 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 316.15 g; W tym cukry: 43.86 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.51 g;			Wartość energetyczna: 2489.10 kcal; Białko ogółem: 103.64 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 334.54 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 8.54 g;			Wartość energetyczna: 2192.62 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 291.62 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 6.23 g;		
Wartość energetyczna: 2185.69 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 46.82 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 9.43 g;									
Wartość energetyczna: 2066.11 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 48.19 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 9.39 g;									
Wartość energetyczna: 2224.42 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 6.67 g;									
Wartość energetyczna: 2506.39 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 9.15 g;									
Wartość energetyczna: 2517.13 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 331.52 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 9.49 g;									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu zeszczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu zeszczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu zeszczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN	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>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g			Arbuz 200 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2283.51 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2168.30 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2389.71 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 75.28 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2360.89 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 45.65 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g; W tym cukry: 38.65 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2421.51 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2505.07 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 363.40 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 2270.85 kcal; Białko ogółem: 86.42 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 354.76 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.96 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPII 1 Podstawowa	KRK- JPII 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPII 2 Łatwo strawna	KRK- JPII 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPII 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JPII 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPII 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPII P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-07-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt				Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Kompotowocowy* 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Rozspanka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Ketchup 10 g (<u>SEL</u> .)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Rozspanka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Rozspanka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Rozspanka 10 g Pomidor 90 g
PN		Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> .) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2066.84 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 324.68 g; W tym cukry: 75.04 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2050.25 kcal; Białko ogółem: 78.69 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 74.97 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2017.48 kcal; Białko ogółem: 77.25 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 1793.86 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 45.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 270.38 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 1906.77 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 51.75 g; Błonnik pok.: 31.40 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2076.88 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 39.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; W tym cukry: 79.78 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 2084.07 kcal; Białko ogółem: 86.53 g; Tłuszcz: 54.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-07-26 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 75 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 250 ml Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędziona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Sałata zielona 20 g	
	II SN			Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Pomidor 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Pomidor 20g			Wafelki 30g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Buraczki gotowane drobno tartę () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wędziona, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wędziona, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wędziona, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (SEL) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g	Mus- przecier owocowy jablko-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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
	II SN	Sok pomidorowy 200 ml						Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowyjablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 20 g	Przecier owocowyjablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2149.42 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 242.46 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2097.51 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 233.15 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2147.27 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; Węglowodany ogółem: 240.49 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2185.67 kcal; Białko ogółem: 141.78 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 248.82 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2231.27 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 271.10 g; W tym cukry: 40.13 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2206.67 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g; W tym cukry: 40.52 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2323.84 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.21 g; Węglowodany ogółem: 273.83 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2340.50 kcal; Białko ogółem: 128.96 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; W tym cukry: 84.01 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
	II SN				Wafle ryżowe 30 g				Galaretki o smaku pomarańczowym 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 20 g			Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.) Sałata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
		Wartość energetyczna: 2102.87 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 68.13 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.09 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: 2010.81 kcal; Białko ogółem: 86.56 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 28.95 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2117.93 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 366.55 g; W tym cukry: 27.54 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.54 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: 2472.32 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 379.27 g; W tym cukry: 81.59 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)
II SN				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>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g				Banan 1szt. 1 szt
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Sałata wiosenna () 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1989.52 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 300.13 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1921.70 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 292.30 g; W tym cukry: 54.01 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2020.02 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 299.77 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2065.80 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; W tym cukry: 35.11 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2104.15 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2051.82 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2175.91 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2196.33 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 98.29 g; Błonnik pok.: 29.20 g; Sól: 7.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-07-30 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN	Nektarynka 1 szt 1 szt						Biskopky b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 80 g
PN	Nektarynka 1 szt 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2105.21 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 309.57 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2110.56 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 38.84 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2256.98 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1969.47 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2030.34 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.34 g; Węglowodany ogółem: 320.63 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2288.78 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 375.00 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2237.31 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 50.38 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2112.55 kcal; Białko ogółem: 97.50 g; Tłuszcz: 45.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 64.03 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>)	
	II SN	Sok pomidorowy 200 ml						Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński (-) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński (-) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński (-) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml		Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński (-) -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2063.43 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 69.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 283.32 g; W tym cukry: 58.84 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1964.92 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2005.59 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1915.98 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 255.84 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 42.36 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1935.48 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 278.36 g; W tym cukry: 41.20 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2037.39 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2184.50 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 310.23 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2132.19 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g; W tym cukry: 87.92 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.07 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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 przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II SN				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)		Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2172.55 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 97.88 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2070.84 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2133.96 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 99.15 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1775.59 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; Węglowodany ogółem: 265.31 g; W tym cukry: 41.47 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1826.56 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz: 39.60 g; Kw. tł. nasy.: 9.35 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2124.36 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 39.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; W tym cukry: 84.02 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2298.57 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 366.45 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2315.87 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 57.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 376.84 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g (<u>SEL.</u>) Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</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>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g		Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
PN	Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przeciw owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2141.20 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 56.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 6.83 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: 2124.18 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 51.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 45.31 g; Sól: 9.23 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: 2214.96 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP1I 1 Podstawowa	KRK- JP1I 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP1I 2 Łatwo strawna	KRK- JP1I 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP1I 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP1I 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP1I 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP1I P1 Podstawowa 10-18 lat	
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g(<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)							Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g(<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD				Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2048.09 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; W tym cukry: 41.61 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2071.10 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 300.87 g; W tym cukry: 44.52 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2040.20 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 292.18 g; W tym cukry: 48.27 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1983.83 kcal; Białko ogółem: 117.61 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.04 g; Węglowodany ogółem: 292.55 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2108.19 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 47.30 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2099.60 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.56 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2129.70 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2201.23 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 7.25 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-21 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Mix salat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g Ogórek świeży 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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: 1671.97 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 32.16 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1231.95 kcal; Białko ogółem: 56.39 g; Tłuszcz: 35.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.24 g; Węglowodany ogółem: 176.12 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1795.01 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1989.48 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 290.67 g; W tym cukry: 45.63 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.90 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-22 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/śródk 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzynna JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wędzona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Solferino () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wędzona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Ryż na mleku obiad 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/śródk 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/śródk 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Brzoskwinia 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: 1672.12 kcal; Białko ogółem: 85.76 g; Tłuszcz: 33.34 g; Kw. tł. nasy.: 6.58 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1450.13 kcal; Białko ogółem: 73.87 g; Tłuszcz: 36.65 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 212.48 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 13.75 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2061.19 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; Węglowodany ogółem: 307.96 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2292.79 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 321.27 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.08 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-23 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Platki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Nektarynka 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Grysikowa () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopy 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, S0J, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>S0J</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 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: 1658.86 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 19.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1311.47 kcal; Białko ogółem: 55.86 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 170.00 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 12.92 g; Sól: 3.75 g;	Wartość energetyczna: 2136.98 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 271.74 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2287.08 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 7.94 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)	
2025-07-24 czwartek	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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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 JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 250 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzodkwi, marchwi i jabłka z olejem () 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Arbuz 200 g				
	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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Salatka jarzynowa z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z olejem () 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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: 1671.97 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 32.16 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1522.83 kcal; Białko ogółem: 53.96 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.16 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 14.88 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 2032.06 kcal; Białko ogółem: 77.89 g; Tłuszcz: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; Węglowodany ogółem: 306.08 g; W tym cukry: 87.87 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2093.83 kcal; Białko ogółem: 77.88 g; Tłuszcz: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 5.57 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-25 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN				Chrupki kukurydziane 20 g	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- wiosenna JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wiosenna JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkoty 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rozpzonka 10 g Pomidor 90 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2125.93 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 209.66 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2145.69 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 27.68 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: 1671.97 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 32.16 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1304.35 kcal; Białko ogółem: 48.88 g; Tłuszcz: 28.84 g; Kw. tł. nasy.: 7.22 g; Węglowodany ogółem: 218.31 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 1824.28 kcal; Białko ogółem: 63.39 g; Tłuszcz: 38.72 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 316.73 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2124.73 kcal; Białko ogółem: 70.94 g; Tłuszcz: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 5.20 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-26 sobota	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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g	Selerowa z ziemniakami () 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g 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>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g(<u>SEL</u>) Sałata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 40 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 70 g Ketchup 10 g(<u>SEL</u>) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata lodowa 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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: 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: 1635.31 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 29.59 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 17.85 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.79 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: 2160.63 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2078.74 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 40.35 g; Sól: 5.97 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-27 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjonowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	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>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dymia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD				Biszkopy b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy/jabłko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)			
		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: 1658.86 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 19.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1567.82 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 163.54 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 11.96 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2082.41 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 249.22 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 1646.87 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 37.07 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 249.47 g; W tym cukry: 41.34 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.56 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-28 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JPil () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u>)	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: 2151.60 kcal; Białko ogółem: 133.53 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 3.67 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: 1658.86 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 19.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1551.52 kcal; Białko ogółem: 52.24 g; Tłuszcz: 41.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 239.04 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 11.16 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 2090.31 kcal; Białko ogółem: 76.87 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 2248.80 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 335.77 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 7.30 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-29 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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 JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Frittata z jajkiem 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Banan 1szt. 1 szt			
	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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Salatka wiosenna () 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 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: 1658.86 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 19.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1410.07 kcal; Białko ogółem: 60.56 g; Tłuszcz: 37.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 215.37 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1918.99 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 1988.19 kcal; Białko ogółem: 66.43 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 297.01 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 6.65 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-30 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ JAJ</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 50 g	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka pieczony 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biskvoty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ JAJ</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa, 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g Ogórek świeży 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		Nektarynka 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: 1658.86 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 19.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1455.06 kcal; Białko ogółem: 65.64 g; Tłuszcz: 31.68 g; Kw. tł. nasy.: 6.62 g; Węglowodany ogółem: 234.63 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 18.09 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1918.81 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 1958.42 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; W tym cukry: 50.93 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 5.95 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 150 ml (<u>SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 50 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos boloński () -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml			
	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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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: 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: 1648.41 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 29.46 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 263.97 g; W tym cukry: 17.34 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1274.10 kcal; Białko ogółem: 52.10 g; Tłuszcz: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 186.64 g; W tym cukry: 72.91 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 2.78 g;	Wartość energetyczna: 1821.09 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g; W tym cukry: 84.39 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1942.22 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 274.15 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.15 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-08-01 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Arbuz 200 g	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Arbuz 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	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>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krupnik jęczmienny () 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkopty 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) 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: 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: 1658.86 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 32.29 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 19.47 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 1472.67 kcal; Białko ogółem: 67.47 g; Tłuszcz: 38.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 223.36 g; W tym cukry: 96.15 g; Błonnik pok.: 12.76 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1994.42 kcal; Białko ogółem: 80.80 g; Tłuszcz: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 114.53 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2219.95 kcal; Białko ogółem: 68.12 g; Tłuszcz: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; W tym cukry: 96.60 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.64 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-08-02 sobota	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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem () 50 g	Koperkowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzynny 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: 1695.68 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 36.04 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 268.22 g; W tym cukry: 20.58 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.20 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: 1940.85 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 313.87 g; W tym cukry: 67.55 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 7.44 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 2025-07-21 do dnia 2025-08-03 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)
2025-08-03 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki młode gotowane puree () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (<u>SEL</u>)	Ziemniaki młode z koperkiem gotowane () 200 g Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompotowocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD			Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g 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>GLU PSZ, 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: 1671.97 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 32.16 g; Kw. tł. nasy.: 6.38 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 18.96 g; Błonnik pok.: 19.22 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1451.66 kcal; Białko ogółem: 65.57 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.54 g; Węglowodany ogółem: 200.05 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 14.40 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2000.76 kcal; Białko ogółem: 90.58 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 6.71 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,