

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-13 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 30 g (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 Salata 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 30 g (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.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata 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.) Salata 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.) Bulka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata 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.) Salata 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 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Salata 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 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 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 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 z koperkiem gotowane () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą. () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłikaz 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 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 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 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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bulka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1987.25 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; W tym cukry: 45.37 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 9.88 g; WW: 27.06 Por;	Wartość energetyczna: 1920.71 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 49.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; W tym cukry: 44.03 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 10.38 g; WW: 26.49 Por;	Wartość energetyczna: 2062.22 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g; W tym cukry: 43.71 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 8.33 g; WW: 26.54 Por;	Wartość energetyczna: 2009.83 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 306.96 g; W tym cukry: 55.14 g; Błonnik pok.: 46.44 g; Sól: 7.95 g; WW: 26.24 Por;	Wartość energetyczna: 2042.98 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; W tym cukry: 52.45 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.64 g; WW: 28.06 Por;	Wartość energetyczna: 2121.62 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 322.83 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 8.86 g; WW: 29.90 Por;	Wartość energetyczna: 2224.29 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g; W tym cukry: 45.35 g; Błonnik pok.: 40.23 g; Sól: 10.69 g; WW: 30.52 Por;	Wartość energetyczna: 2162.67 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 353.08 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 40.34 g; Sól: 7.36 g; WW: 31.39 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-14 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, wędzona, 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 kiszony 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 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, 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.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, 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.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, 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, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 30g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
	II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)							Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wędzanej 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, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wędzanej duszona 90 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Szynka wędzona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wędzona 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 wędzona gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dymna duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Szynka wędzona 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, S02.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Bitka z szynki wędzanej 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 Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL) Mix sałat 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 Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Pomidor 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 Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka () 100 g (SEL) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2282.21 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sól: 9.38 g; WW: 30.25 Por;	Wartość energetyczna: 2115.29 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 292.12 g; W tym cukry: 35.73 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 8.60 g; WW: 26.65 Por;	Wartość energetyczna: 2246.31 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 53.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g; W tym cukry: 78.66 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 5.96 g; WW: 32.13 Por;	Wartość energetyczna: 2074.89 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 294.15 g; W tym cukry: 30.18 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 9.50 g; WW: 25.64 Por;	Wartość energetyczna: 2182.66 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 49.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; W tym cukry: 32.23 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.39 g; WW: 31.06 Por;	Wartość energetyczna: 2278.11 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 372.33 g; W tym cukry: 79.26 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 6.39 g; WW: 34.93 Por;	Wartość energetyczna: 2330.53 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 9.09 g; WW: 32.37 Por;	Wartość energetyczna: 2491.07 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; Węglowodany ogółem: 380.87 g; W tym cukry: 81.49 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 9.36 g; WW: 35.24 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-15 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 30g (<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 30g (<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 100g (<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>MLE, 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>) 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>) 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 30g (<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 30g (<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			Śliwka szt 2 szt	Jabłko 1 szt 1 szt			Śliwka szt 2 szt	
	Obiad	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>MLE, S02,</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy() 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki 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>MLE, S02,</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>) 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, SÓJ, 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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SÓJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) () 50 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka 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, SÓJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g 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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SÓJ, 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, SÓJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</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, SÓJ, 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>) Bułka 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, SÓJ, 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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SÓJ, 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2525.31 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 330.08 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 9.54 g; WW: 30.21 Por;	Wartość energetyczna: 2535.87 kcal; Białko ogółem: 104.46 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.57 Por;	Wartość energetyczna: 2265.89 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 305.36 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 6.06 g; WW: 28.37 Por;	Wartość energetyczna: 2270.45 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 39.00 g; Sól: 9.62 g; WW: 27.84 Por;	Wartość energetyczna: 2146.84 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 46.86 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 9.37 g; WW: 28.72 Por;	Wartość energetyczna: 2297.69 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 68.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 334.21 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.49 g; WW: 31.17 Por;	Wartość energetyczna: 2584.89 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 57.32 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 9.18 g; WW: 32.90 Por;	Wartość energetyczna: 2594.43 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 9.52 g; WW: 31.75 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-16 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 z koperkiem 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>) 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>) Salata 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>) 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>) 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>) 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata 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 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Salata 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 marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) 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	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 marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) 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 marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) 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 marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u>) 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 Graham 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 1 szt. 1 szt
	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 Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</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 Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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>) 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 Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa () 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok jabłkowy 100 g 0,2l w kartoniku 1 szt
		Wartość energetyczna: 2288.83 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 335.08 g; W tym cukry: 49.28 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 7.73 g; WW: 29.64 Por;	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; WW: 27.60 Por;	Wartość energetyczna: 2348.47 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 6.46 g; WW: 30.76 Por;	Wartość energetyczna: 2303.30 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 48.32 g; Sól: 8.93 g; WW: 29.10 Por;	Wartość energetyczna: 2390.01 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 359.70 g; W tym cukry: 38.64 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.03 g; WW: 33.07 Por;	Wartość energetyczna: 2380.27 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.56 Por;	Wartość energetyczna: 2462.83 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 367.17 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 8.37 g; WW: 32.73 Por;
		Wartość energetyczna: 2326.17 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 7.51 g; WW: 34.03 Por;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-17 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 100g (<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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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 b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki 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
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				Ryż na mleku z dżemem 150 g (<u>MLE,</u>)
	Kolejacja	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 jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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 Pasta z białek z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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 Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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 jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2294.93 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 6.21 g; WW: 31.90 Por;	Wartość energetyczna: 2150.02 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 347.63 g; W tym cukry: 90.75 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 6.35 g; WW: 31.59 Por;	Wartość energetyczna: 2241.10 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 93.79 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 5.45 g; WW: 32.02 Por;	Wartość energetyczna: 1997.59 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; W tym cukry: 49.76 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 6.18 g; WW: 26.26 Por;	Wartość energetyczna: 2153.20 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 7.67 g; WW: 29.31 Por;	Wartość energetyczna: 2300.50 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 383.32 g; W tym cukry: 94.51 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 5.98 g; WW: 35.38 Por;	Wartość energetyczna: 2265.00 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g; W tym cukry: 62.28 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 7.35 g; WW: 31.75 Por;	Wartość energetyczna: 2345.59 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 383.65 g; W tym cukry: 91.09 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 6.00 g; WW: 35.34 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, 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 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 Premium konserwowa, wieprzowa, 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, 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 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, wieprzowa, 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 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, 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 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 Premium konserwowa, wieprzowa, 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 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 Premium konserwowa, wieprzowa, 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 ŚN			Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g(MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g(MLE) Twaróg półtłusty 25g (MLE) Pomidor 20 g			Wafelki 30 g (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, 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, 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 wieprzowa,homogenizowana,wędzona,p arzona 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 wieprzowa,homogenizowana,wędzona,p arzona 70 g Ketchup 10 g(SEL) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 80 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100g (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 Bułka 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 wieprzowa,homogenizowana,wędzona,p arzona 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.) 5 g(MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g(MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	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; WW: 29.21 Por;	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; WW: 29.39 Por;	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; WW: 29.12 Por;	Wartość energetyczna: 2225.48 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 41.66 g; Błonnik pok.: 41.68 g; Sól: 10.70 g; WW: 27.90 Por;	Wartość energetyczna: 2283.67 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 357.98 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.90 g; WW: 32.01 Por;	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; WW: 32.48 Por;	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; WW: 31.31 Por;	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; WW: 30.91 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Ketchup 10 g (<i>SEL</i>) Chleb Graham 30 g (<i>GLU PSZ</i>) Twarożek 50 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<i>GLU PSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<i>GLU PSZ SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</i>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata zielona 20 g
	II SN					Sok pomidorowy 200 ml			Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<i>MLE</i>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ziemniaki 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 (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ziemniaki gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<i>GLU PSZ.</i>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ziemniaki 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 (<i>GLU PSZ.</i>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ziemniaki 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 (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ziemniaki 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 (<i>GLU PSZ.</i>)	Rosół z makaronem () 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ziemniaki 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 (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Ziemniaki 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 (<i>MLE</i>)			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (<i>MLE</i>) Ketchup 10 g (<i>SEL</i>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<i>GLU PSZ</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<i>MLE</i>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt			Chleb Graham 60 g (<i>GLU PSZ</i>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2242.32 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; W tym cukry: 42.55 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.32 g; WW: 23.76 Por;	Wartość energetyczna: 2163.91 kcal; Białko ogółem: 132.26 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; W tym cukry: 35.51 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.76 g; WW: 23.04 Por;	Wartość energetyczna: 2240.17 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 259.22 g; W tym cukry: 38.92 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 6.04 g; WW: 23.96 Por;	Wartość energetyczna: 2271.63 kcal; Białko ogółem: 143.03 g; Tłuszcz: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 267.03 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 8.75 g; WW: 23.54 Por;	Wartość energetyczna: 2317.23 kcal; Białko ogółem: 135.70 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 289.31 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 9.73 g; WW: 26.34 Por;	Wartość energetyczna: 2299.57 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 293.84 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 6.57 g; WW: 27.32 Por;	Wartość energetyczna: 2416.74 kcal; Białko ogółem: 129.80 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 292.56 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.41 g; WW: 26.75 Por;	Wartość energetyczna: 2433.40 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.60 g; WW: 28.74 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-20 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL) 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.) Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30g (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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30g (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 nasypko (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 jogurtowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż nasypko (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 nasypko (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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Kolejca	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 Bulka 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 Bulka 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
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, S02.) 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, S02.) Sałata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)		
	Wartość energetyczna: 2059.65 kcal; Białko ogółem: 76.36 g; Tłuszcz: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 327.08 g; W tym cukry: 65.30 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.87 g; WW: 30.00 Por;	Wartość energetyczna: 2043.71 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; W tym cukry: 64.86 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 8.00 g; WW: 29.72 Por;	Wartość energetyczna: 2050.75 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 17.83 g; Sól: 5.07 g; WW: 32.53 Por;	Wartość energetyczna: 1952.26 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.59 g; Węglowodany ogółem: 324.67 g; W tym cukry: 25.65 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 9.22 g; WW: 28.60 Por;	Wartość energetyczna: 2065.77 kcal; Białko ogółem: 77.50 g; Tłuszcz: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 25.96 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.12 g; WW: 33.94 Por;	Wartość energetyczna: 2110.15 kcal; Białko ogółem: 80.26 g; Tłuszcz: 35.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 376.63 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 5.60 g; WW: 35.89 Por;	Wartość energetyczna: 2164.53 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.37 g; WW: 33.67 Por;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlek iem/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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlek iem/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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlek iem/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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlek iem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlek iem/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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlek iem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlek iem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlek iem/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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)
II SN				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Jarzynowa z zacierką (l)-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 100 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem (l) 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką (l)-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew oprószana z olejem (l) 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (l) 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem (l) 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (l) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką (l)-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem (l) 100 g (GLU PSZ.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (l) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (l) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką (l) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (l) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką (l)-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 100 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (l) 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką (l)-podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (l) 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem (l) 100 g (SEL.) Kompotowocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) (l) 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
PD				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g			Banan 1 szt. 1 szt
Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2074.83 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.17 g; WW: 28.84 Por;	Wartość energetyczna: 1996.17 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 53.08 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 8.38 g; WW: 28.58 Por;	Wartość energetyczna: 2120.99 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 57.96 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 7.84 g; WW: 29.50 Por;	Wartość energetyczna: 2135.76 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 8.47 g; WW: 28.26 Por;	Wartość energetyczna: 2189.78 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 32.46 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 10.80 g; WW: 32.16 Por;	Wartość energetyczna: 2152.79 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 48.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 8.28 g; WW: 32.30 Por;	Wartość energetyczna: 2261.21 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.36 Por;	Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 95.06 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 7.49 g; WW: 34.58 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.)
	II SN					Śliwka szt 2 szt			Biskopity b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z kurczaka pieczony 90 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (MLE.)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolejka	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN		Śliwka szt 2 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.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Salata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Śliwka szt 2 szt	
		Wartość energetyczna: 2084.35 kcal; Bialko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; W tym cukry: 46.24 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 8.80 g; WW: 27.45 Por;	Wartość energetyczna: 2097.31 kcal; Bialko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g; W tym cukry: 36.20 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 8.18 g; WW: 26.65 Por;	Wartość energetyczna: 2256.98 kcal; Bialko 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; WW: 31.81 Por;	Wartość energetyczna: 1948.61 kcal; Bialko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.91 g; Węglowodany ogółem: 286.03 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 9.50 g; WW: 24.98 Por;	Wartość energetyczna: 2029.14 kcal; Bialko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g; W tym cukry: 41.25 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.77 g; WW: 28.93 Por;	Wartość energetyczna: 2288.78 kcal; Bialko 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; WW: 34.61 Por;	Wartość energetyczna: 2216.45 kcal; Bialko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 10.44 g; WW: 29.65 Por;	Wartość energetyczna: 2104.95 kcal; Bialko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 8.78 g; WW: 31.02 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata 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 Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ)	
	II SN				Sok pomidorowy 200 ml			Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (SEL)	Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompotowocowy* b/c 250 ml		Krem z zielonych warzyw () 350 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński () -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 150 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw () 250 ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Kompotowocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE)			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80%tł 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2057.03 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 281.53 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 7.58 g; WW: 24.99 Por;		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; WW: 24.06 Por;		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; WW: 25.72 Por;		Wartość energetyczna: 1894.24 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 253.52 g; W tym cukry: 40.41 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 9.12 g; WW: 21.38 Por;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-24 piątek	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</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 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	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>) 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 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 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt 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 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 gotowane () 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</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 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 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 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 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 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 150 g (<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 Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, 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>) 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 Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</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 Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, 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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</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: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 7.02 g; WW: 32.54 Por;	Wartość energetyczna: 2145.64 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 348.21 g; W tym cukry: 77.44 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 6.38 g; WW: 32.15 Por;	Wartość energetyczna: 2300.00 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; W tym cukry: 82.48 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.40 g; WW: 32.08 Por;	Wartość energetyczna: 1931.12 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g; W tym cukry: 41.43 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.62 g; WW: 25.09 Por;	Wartość energetyczna: 2061.60 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 54.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 7.39 g; WW: 28.05 Por;	Wartość energetyczna: 2359.40 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; Węglowodany ogółem: 379.62 g; W tym cukry: 83.20 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 5.93 g; WW: 35.44 Por;	Wartość energetyczna: 2385.10 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g; W tym cukry: 73.22 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 7.99 g; WW: 34.01 Por;	Wartość energetyczna: 2402.39 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 381.58 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 6.91 g; WW: 35.36 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-25 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 kiszony 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.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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.rozd.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.rozd.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.rozd.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 kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt				Galaretka 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 Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Kociulek 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 Surówka z marchwi b/c () 100 g (<u>MLE.</u>)	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 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 Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompotowocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 140 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 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
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2085.89 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 35.44 g; Sól: 8.60 g; WW: 29.02 Por;	Wartość energetyczna: 2076.23 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 60.47 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 7.82 g; WW: 28.56 Por;	Wartość energetyczna: 2070.93 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 61.20 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 7.58 g; WW: 30.07 Por;	Wartość energetyczna: 2051.03 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 44.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 45.36 g; Sól: 11.24 g; WW: 28.53 Por;	Wartość energetyczna: 2155.54 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 49.67 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.14 g; WW: 33.17 Por;	Wartość energetyczna: 2130.33 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 8.11 g; WW: 33.43 Por;	Wartość energetyczna: 2261.69 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 10.28 g; WW: 32.56 Por;	Wartość energetyczna: 2159.64 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.94 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; W tym cukry: 73.01 g; Błonnik pok.: 31.82 g; Sól: 8.28 g; WW: 31.61 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<i>SEL.</i>) Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) 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 mlekiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) 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 (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<i>GLU PSZ.</i>) 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 (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) 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 (<i>GLU PSZ.</i>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao/p b/c 250 ml (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30g (<i>GLU PSZ.</i>)
	II SN					Maślanka 150 ml (<i>MLE</i>)			Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<i>SEL.</i>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<i>SEL.</i>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<i>SEL.</i>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (<i>GLU PSZ, SEL.</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 250 ml (<i>GLU PSZ, MLE, SEL.</i>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<i>GLU PSZ, JAJ.</i>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompotowocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD					Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g			Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</i>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<i>GLU PSZ.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT.</i>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<i>MLE</i>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</i>)				Chleb Graham 60g (<i>GLU PSZ.</i>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<i>MLE</i>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<i>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</i>)		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2149.39 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 7.50 g; WW: 28.96 Por;	Wartość energetyczna: 2145.90 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 319.57 g; W tym cukry: 43.64 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.13 g; WW: 29.11 Por;	Wartość energetyczna: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 57.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 6.64 g; WW: 28.69 Por;	Wartość energetyczna: 2054.45 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 46.14 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; W tym cukry: 45.83 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 8.97 g; WW: 27.32 Por;	Wartość energetyczna: 2178.81 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 10.65 g; WW: 31.23 Por;	Wartość energetyczna: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 48.11 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 7.17 g; WW: 32.05 Por;	Wartość energetyczna: 2231.00 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 40.85 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 8.53 g; WW: 31.08 Por;	Wartość energetyczna: 2302.53 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 353.62 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.51 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-13 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 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			
	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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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 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 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 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 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 ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 40 g (<u>RYB, MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE</u>) Roszponka 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 Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 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 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; WW: 16.20 Por;	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; WW: 19.62 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1712.50 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 28.56 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.47 g; WW: 26.32 Por;	Wartość energetyczna: 1289.15 kcal; Białko ogółem: 58.41 g; Tłuszcz: 37.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; W tym cukry: 59.66 g; Błonnik pok.: 15.16 g; Sól: 3.42 g; WW: 17.07 Por;	Wartość energetyczna: 1895.38 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 49.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 71.92 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.19 g; WW: 26.04 Por;	Wartość energetyczna: 2091.74 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 37.97 g; Sól: 9.91 g; WW: 27.32 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-14 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, wędzowana, 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, wędzowana, 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/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, wędzowana, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</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, wędzowana, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 kiszony 80 g	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	1 SN			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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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 wędzowana 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 wędzowana 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, S02</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	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix sałat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Mix sałat 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 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		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g; WW: 17.53 Por;	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; WW: 19.81 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1712.66 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 29.73 g; Kw. tł. nasy.: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.80 g; WW: 26.32 Por;	Wartość energetyczna: 1497.75 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; Węglowodany ogółem: 233.00 g; W tym cukry: 68.12 g; Błonnik pok.: 15.12 g; Sól: 3.48 g; WW: 21.97 Por;	Wartość energetyczna: 2167.25 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.55 Por;	Wartość energetyczna: 2425.72 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 8.44 g; WW: 32.87 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-15 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	Śliwka szt 2 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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 z koperkiem gotowane () 100 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>) Kalaflor gotowany* 50 g Kompotowocowy* b/c 150 ml	Grysikowa () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompotowocowy* b/c 180 ml	Krem z soczewicy() 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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			Biszkopty 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 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 Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 25 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SÓJ, 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, SÓJ, 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>SÓJ</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; WW: 21.48 Por;	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; WW: 22.17 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1699.40 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 28.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.03 g; WW: 26.38 Por;	Wartość energetyczna: 1336.70 kcal; Białko ogółem: 56.47 g; Tłuszcz: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 174.47 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 13.57 g; Sól: 3.67 g; WW: 16.06 Por;	Wartość energetyczna: 2209.05 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 7.23 g; WW: 26.25 Por;	Wartość energetyczna: 2365.58 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 343.94 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 7.97 g; WW: 31.69 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-16 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	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 z koperkiem 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 z koperkiem 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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>) Surowka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>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>)		Banan 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 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 Salatka jarzynowa - dieta () 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 15 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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 ziolami 80 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 80 g (<u>MLE, 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; WW: 17.53 Por;	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; WW: 19.81 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1712.50 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 28.56 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.47 g; WW: 26.32 Por;	Wartość energetyczna: 1547.05 kcal; Białko ogółem: 53.72 g; Tłuszcz: 44.16 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 237.59 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 3.49 g; WW: 22.16 Por;	Wartość energetyczna: 2046.07 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 96.21 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.23 g; WW: 29.47 Por;	Wartość energetyczna: 2051.59 kcal; Białko ogółem: 79.84 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 5.90 g; WW: 31.03 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)						
2025-10-17 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 (<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 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 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	Dyniowa z 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				Biskvity 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 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 jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 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-gruszką 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; WW: 17.66 Por;		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; WW: 19.89 Por;		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; WW: 25.26 Por;		Wartość energetyczna: 1712.50 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 28.56 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 263.80 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.47 g; WW: 26.32 Por;		Wartość energetyczna: 1374.18 kcal; Białko ogółem: 51.32 g; Tłuszcz: 32.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 227.28 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 16.65 g; Sól: 2.95 g; WW: 21.11 Por;		Wartość energetyczna: 1978.76 kcal; Białko ogółem: 70.06 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 336.67 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 5.38 g; WW: 30.83 Por;		Wartość energetyczna: 2251.52 kcal; Białko ogółem: 76.83 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 92.54 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 5.62 g; WW: 31.71 Por;		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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-18 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 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	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 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>) 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 ciemnyrczy 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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			Biszkopy b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	Kolejacja	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 wielowarzynny 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; WW: 17.73 Por;	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; WW: 19.93 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1712.66 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 29.73 g; Kw. tł. nasy.: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.80 g; WW: 26.32 Por;	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; WW: 16.84 Por;	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; WW: 26.67 Por;	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; WW: 31.21 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-19 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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 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>) 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
	1. SN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt brzoskwinowy 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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 Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 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				Biszkopty 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 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 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; WW: 19.96 Por;	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; WW: 21.26 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1699.40 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 28.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.03 g; WW: 26.38 Por;	Wartość energetyczna: 1559.42 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 163.54 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 11.36 g; Sól: 3.71 g; WW: 15.21 Por;	Wartość energetyczna: 2175.31 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 72.44 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 6.52 g; WW: 24.59 Por;	Wartość energetyczna: 1739.77 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 268.20 g; W tym cukry: 40.46 g; Błonnik pok.: 31.50 g; Sól: 5.70 g; WW: 23.79 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-20 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 (<u>MLE</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 kiszony 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	Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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>)			
	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 Szynekowa 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 b/skórki 20 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 jabłko-truskawka 120g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Wafle ryżowe 30 g			Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		
		Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.79 g; WW: 18.60 Por;	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; WW: 20.79 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1699.40 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 28.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.03 g; WW: 26.38 Por;	Wartość energetyczna: 1536.18 kcal; Białko ogółem: 52.47 g; Tłuszcz: 39.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; Węglowodany ogółem: 238.52 g; W tym cukry: 61.33 g; Błonnik pok.: 11.16 g; Sól: 3.16 g; WW: 22.80 Por;	Wartość energetyczna: 2053.49 kcal; Białko ogółem: 77.44 g; Tłuszcz: 55.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 312.01 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 17.52 g; Sól: 6.48 g; WW: 29.52 Por;	Wartość energetyczna: 2242.40 kcal; Białko ogółem: 72.02 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 64.73 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.67 g; WW: 30.74 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-21 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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 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 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			Biszkopty 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 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 Rzodkiew biała 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; WW: 19.96 Por;	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; WW: 21.26 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1699.40 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 28.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.03 g; WW: 26.38 Por;	Wartość energetyczna: 1460.62 kcal; Białko ogółem: 61.07 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.22 g; Węglowodany ogółem: 224.71 g; W tym cukry: 72.10 g; Błonnik pok.: 15.47 g; Sól: 3.56 g; WW: 20.98 Por;	Wartość energetyczna: 2019.96 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 6.11 g; WW: 30.19 Por;	Wartość energetyczna: 1972.20 kcal; Białko ogółem: 66.78 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.61 g; Węglowodany ogółem: 296.50 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 6.58 g; WW: 26.00 Por;	Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.46 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-22 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 Sałata 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 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 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 Sałata 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		Biskvity 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 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>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Kolejca	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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Sałata 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 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 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>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 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		Śliwka szt 2 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; WW: 17.53 Por;	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; WW: 19.81 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1696.85 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 28.59 g; Kw. tł. nasy.: 5.13 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; W tym cukry: 17.47 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.02 g; WW: 26.35 Por;	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; WW: 21.76 Por;	Wartość energetyczna: 1917.61 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 42.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 6.77 g; WW: 27.88 Por;	Wartość energetyczna: 1950.82 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 9.28 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 7.32 g; WW: 28.42 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-23 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 ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Gruszka 1szt. 150 g			
	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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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</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 kiszony 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 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 3.61 g; WW: 17.60 Por;	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; WW: 19.85 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1725.76 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 29.60 g; Kw. tł. nasy.: 5.39 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g; W tym cukry: 16.71 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.24 g; WW: 26.26 Por;	Wartość energetyczna: 1286.10 kcal; Białko ogółem: 52.40 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 190.09 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 15.97 g; Sól: 2.78 g; WW: 17.50 Por;	Wartość energetyczna: 1833.09 kcal; Białko ogółem: 80.27 g; Tłuszcz: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 270.66 g; W tym cukry: 84.69 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 5.11 g; WW: 24.28 Por;	Wartość energetyczna: 1935.82 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 272.35 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 7.52 g; WW: 25.30 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-24 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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 Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Jabłko 1 szt 1 szt	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 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 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 150 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 100 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 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 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			Biszkopity 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, 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 jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR</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		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; WW: 16.80 Por;	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; WW: 19.37 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1699.40 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 28.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.03 g; WW: 26.38 Por;	Wartość energetyczna: 1446.43 kcal; Białko ogółem: 65.35 g; Tłuszcz: 39.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 217.86 g; W tym cukry: 80.28 g; Błonnik pok.: 15.27 g; Sól: 3.25 g; WW: 20.35 Por;	Wartość energetyczna: 2068.15 kcal; Białko ogółem: 84.31 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; W tym cukry: 98.64 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 5.59 g; WW: 30.72 Por;	Wartość energetyczna: 2343.96 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.08 g; WW: 33.87 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-25 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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 () 100 g (<u>MLE</u>)	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 () 100 g (<u>MLE</u>) 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			Biszkopty 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 3.57 g; WW: 17.54 Por;	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; WW: 19.81 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1699.40 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 28.69 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 284.67 g; W tym cukry: 17.72 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 7.03 g; WW: 26.38 Por;	Wartość energetyczna: 1267.13 kcal; Białko ogółem: 56.90 g; Tłuszcz: 31.55 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 194.29 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 13.12 g; Sól: 3.92 g; WW: 18.14 Por;	Wartość energetyczna: 1891.93 kcal; Białko ogółem: 82.64 g; Tłuszcz: 39.42 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 312.12 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.87 Por;	Wartość energetyczna: 2339.58 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 387.56 g; W tym cukry: 84.52 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 6.39 g; WW: 35.49 Por;	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; WW: 18.48 Por;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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)
2025-10-26 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 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>)	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		Galaretko 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 gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) 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 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 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 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 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 Serek homo o smaku waniliowym 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 waniliowym 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 waniliowym 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 wielowarzynny 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; WW: 17.14 Por;	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; WW: 19.57 Por;	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; WW: 25.26 Por;	Wartość energetyczna: 1712.50 kcal; Białko ogółem: 90.19 g; Tłuszcz: 28.56 g; Kw. tł. nasy.: 5.19 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 17.22 g; Błonnik pok.: 20.61 g; Sól: 6.47 g; WW: 26.32 Por;	Wartość energetyczna: 1502.31 kcal; Białko ogółem: 66.08 g; Tłuszcz: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 209.41 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.58 g; WW: 19.49 Por;	Wartość energetyczna: 2102.06 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.73 g; WW: 29.03 Por;	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; WW: 25.55 Por;	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; WW: 18.48 Por;

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,