

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-02, poniedziałek	Śniadanie	Platki 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Platki 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	II ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Kefir 2% tł 200 ml (<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 twarogu i makreli wędzonej** 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 i makreli wędzonej** 80 g (<u>RYB, MLE.</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 1 szt 2 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 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 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 Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</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 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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 i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 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 pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1752.52 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz: 42.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 275.17 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 1735.97 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 270.31 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1962.61 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1780.59 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 276.07 g; W tym cukry: 51.80 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 1943.37 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2022.01 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1989.56 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 1929.04 kcal; Białko ogółem: 81.39 g; Tłuszcz: 39.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 6.71 g;	

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-02-03 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, wieprzowa, 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 30 g (GLU PSZ) 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) 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) 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) 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, 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		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, 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	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, wieprzowa, 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 30 g (GLU PSZ) 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) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN					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 wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* 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 Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL) Mix салат 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: 2240.29 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2075.01 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2205.91 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2031.31 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2142.27 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2237.71 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2286.95 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2461.13 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-04 środa	Śniadanie	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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 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	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>) 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	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 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	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem z soczewicy 350 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>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy 350 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>) Cwikła z chrzanem b/c 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 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 (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 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>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 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>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z soczewicy 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>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.,pieczona 60 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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>) Szynkowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2422.25 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2465.27 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2164.92 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2187.58 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2045.87 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2196.72 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2481.83 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2285.81 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 8.69 g;

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-05 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	I 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 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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>) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt
	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka 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>) 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 osł.niejad 60 g Ketchup 10 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>)	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Wartość energetyczna: 2231.53 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2168.30 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2283.63 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2234.84 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2328.52 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2315.43 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2352.98 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.33 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-06 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 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g		Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<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 30 g (<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							Galaretką 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>) Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)							Ryz na mleku 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 Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Rukola 10 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 Pasta z jaj 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 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2152.86 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2064.71 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2129.30 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1898.48 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2041.39 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2188.70 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2165.89 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2210.07 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.86 g;	

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Ryż 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>) 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	Ryż 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>) 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, SO2.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 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>) 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			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			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g
	PD				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 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 Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzo na,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>)	
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) 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	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Bialko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2246.47 kcal; Bialko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2098.48 kcal; Bialko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2123.52 kcal; Bialko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2141.26 kcal; Bialko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 28.66 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2157.88 kcal; Bialko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2301.14 kcal; Bialko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2416.87 kcal; Bialko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.04 g;	

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	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>) 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, SO2</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, JECZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u>) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)						Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2155.83 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 246.86 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2103.92 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 237.55 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2153.68 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 244.89 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2185.14 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 252.70 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 278.98 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2213.08 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2330.25 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2347.89 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.57 g;

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 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 Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN					Wafle ryżowe 30 g			Galełka o smaku pomarańczowym 150 g
	Obiad	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		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 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 jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 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	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	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 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 250 ml
	PD				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			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 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>) 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Serek homo. naturalny 80 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Serek homo. naturalny 80 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
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Salata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2024.42 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2008.48 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1998.88 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1917.03 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 24.30 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2013.90 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 24.33 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2058.28 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.31 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2403.94 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-15 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
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 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.) 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 30 g (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 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.) 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 30 g (GLU PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 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	Platki 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki 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.) 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 30 g (GLU PSZ.)
	II SN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)							Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.)	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 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 1szt. 1 szt
	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 Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bulka 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza 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 Bulka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka 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 Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bulka 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bulka 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: 1941.57 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1880.48 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1982.66 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2002.50 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; W tym cukry: 27.08 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2051.45 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 26.94 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2014.46 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2131.82 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2178.46 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.38 g;

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-11 środa	Śniadanie	Platki 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 Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki 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 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) 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 Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki 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 Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki 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 Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
	II SN				Mandarynka 150 g				Biszkopty 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* 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 pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* 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
	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 Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ.) Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
PN	Mandarynka 150 g	Sok wielowarzywny 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 5 g	Mandarynka 150 g			
	Wartość energetyczna: 2050.88 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2061.63 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2206.08 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1915.14 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1986.94 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2182.98 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2071.50 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.55 g;	

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

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 20 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<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	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml							Pomarańcza 150 g
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z zielonych warzyw 350 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński -dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z mięsa wp 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)							Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 80 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 80 g 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) 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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)		
PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2163.76 kcal; Bialko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1964.92 kcal; Bialko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2005.59 kcal; Bialko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1851.94 kcal; Bialko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 245.45 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1920.14 kcal; Bialko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2037.39 kcal; Bialko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2123.83 kcal; Bialko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2064.16 kcal; Bialko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.23 g;	

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-02-13 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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 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 Serek homo. naturalny 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 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>)
	I i SN				Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)				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 Kompot owocowy* 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, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana 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 b/c 100 g Kompot owocowy* 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 z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml				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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>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 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, 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 Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</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 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>) 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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata 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: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2084.31 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2210.72 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1830.76 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1972.32 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2270.12 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2304.59 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.80 g;

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-02-14 sobota	Śniadanie	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 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>)	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 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>)	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>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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	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>) Bulka 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	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 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>)	Platki 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 ŚN					Jabłko 1 szt 1 szt			Galerekta 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 Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* 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 Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* 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 Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD					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 Bulka 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 Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 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	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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;	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;

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

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ketchup 10 g (SEL) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Rzodkiew biała 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) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (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) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (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) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	
	II SN					Maślanka 150 ml (MLE)				Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL)		Pomidorowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g		Pomidorowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD				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			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabiko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2142.06 kcal; Białko ogółem: 97.93 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2138.57 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.09 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2134.17 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 306.17 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2047.11 kcal; Białko ogółem: 122.52 g; Tłuszcz: 45.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2171.48 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 11.92 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 47.88 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2193.57 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 46.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 340.79 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2223.67 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2309.63 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 352.75 g; W tym cukry: 63.83 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 6.71 g;	

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-02 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 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	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 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* 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.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* 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.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 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 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>) Sałata 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
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 219.95 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2057.72 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1239.62 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz: 35.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 176.80 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 13.75 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 1796.88 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1857.01 kcal; Białko ogółem: 77.42 g; Tłuszcz: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 9.26 g;

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

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-02-03 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>)	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. 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	Kasza kukurydziana na mleku 150 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- wielowarzywna 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 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dymia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa 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 Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>)	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 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 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 Szynekowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix salat 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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL.</u>) Mix salat 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 salat 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1634.31 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 30.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 14.70 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2371.20 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1474.66 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 227.40 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2128.51 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2383.79 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.42 g;	

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-04 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 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 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 Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Zrazik drobiowy z udźcą 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 Kompot owocowy* b/c 150 ml	Grysikowa 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>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* 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, SOJ.</u>) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Biszkoty 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 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 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp. pieczona 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u>) 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>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Tofu 80 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2514.49 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 101.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1194.39 kcal; Białko ogółem: 53.84 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 164.60 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 12.47 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 1903.63 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2262.52 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.66 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-05 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 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 Pasta z twarogu z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	I i SN			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 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i selera 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biskvity 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 2 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2435.51 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1517.00 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 230.45 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 1996.47 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1995.09 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 5.74 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-06 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 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 Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<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
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką 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 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 120 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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 Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biskopki b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Ryż na mleku 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 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2125.93 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 209.66 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2145.69 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1636.91 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; W tym cukry: 14.14 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2132.28 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1280.71 kcal; Białko ogółem: 50.57 g; Tłuszcz: 31.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 205.77 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 1830.54 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 5.33 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka 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 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Ryż 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, 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	Ryż 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, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż 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 zielony z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g
	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 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz wołowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 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>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Salata 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>) Salata 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 Salata lodowa 20 g
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2134.60 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 212.66 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.65 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 29.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2167.76 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1440.92 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 162.27 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2032.53 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 266.79 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2005.19 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.89 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-08 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	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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, SO2.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata 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, SO2.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, JAJ, 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
	PD			Biskopity 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 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 160 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2320.92 kcal; Białko ogółem: 148.91 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 250.94 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1516.42 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 156.45 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 10.29 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2089.81 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1652.85 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 253.91 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.65 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-09 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g			Galełka 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 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 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	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
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata 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 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN		Przecier owocowy jablko-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;	Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2127.34 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1513.95 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2016.44 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.64 g;

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

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-02-10 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 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 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>) Sałata 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>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	
	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 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	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>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* 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>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Biskvity 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, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1391.45 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 213.23 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 1878.86 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1921.99 kcal; Białko ogółem: 67.90 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.52 g;	

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

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska
2026-02-11 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 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>)
	I śn			Chrupki kukurydziane 20 g			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob-ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) 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 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>)	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 pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 50 g (<u>MLE.</u>)	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 pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty czerwonej 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>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>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 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 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 osł.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 osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb 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>)
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 150 g	
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1616.84 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 13.86 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2354.93 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1423.88 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 31.13 g; Kw. tł. nasy.: 6.84 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 1884.16 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1899.67 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.12 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-12 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 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Pomarańcza 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 350 ml (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński -dieta 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* 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 rzodkwi białej i jabłka () 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* 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 rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor b/skórki 20 g	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>) 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata 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 Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2146.89 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 226.46 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1645.75 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 29.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 263.50 g; W tym cukry: 13.10 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2164.05 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1298.41 kcal; Białko ogółem: 56.75 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 182.38 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1827.31 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 259.26 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1935.82 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 272.35 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 7.52 g;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-13 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 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 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 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>)
	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 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 200 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana 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>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana 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>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
	PD			Biskvoty 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 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 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>) Sałata 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>) 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 cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	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;	Wartość energetyczna: 2117.53 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 219.96 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2229.01 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1402.35 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 211.00 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1979.97 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.96 g;

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

		KRK- JPII 14 Płynna wzmocniona	KRK- JPII 12 Papkowata	KRK- JPII Biegunkowa	KRK- JPII Pobiegunkowa	KRK- JPII 9 Bogatobiałkowa	KRK- JPII P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JPII P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JPII WE Wegetariańska
2026-02-14 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 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 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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>)
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g				Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JPII () 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	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 oprószane () 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* 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 oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószane () 100 g (<u>GLU PSZ</u>)
	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 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2073.33 kcal; Białko ogółem: 90.85 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 10.19 g;	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;	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;	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;

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

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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 Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) 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>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	I śn			Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretka 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	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 Kompot owocowy* 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>) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL</u>)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 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 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)
		Wartość energetyczna: 2117.67 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 201.29 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 221.64 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 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;	Wartość energetyczna: 2354.49 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 315.07 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1501.77 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 45.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 209.05 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 15.09 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2109.16 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 314.54 g; W tym cukry: 66.44 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2035.42 kcal; Białko ogółem: 83.23 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 281.75 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 7.12 g;

2026-02-02 poniedziałek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-03 wtorek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-04 środa		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-05 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-06 piątek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-07 sobota		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-08 niedziela	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		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;

2026-02-09 poniedziałek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-10 wtorek		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-11 środa		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-12 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-13 piątek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-14 sobota	KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		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;

2026-02-15 niedziela		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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