

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Ketchup 10 g (SEL,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz 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,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 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 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,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 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,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
II ŚN				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)				Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ,) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Podpiłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)				Galełka o smaku cytrynowym 150 g
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Ketchup 10 g (SEL,)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 1826.36 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 45.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 1817.77 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; Węglowodany ogółem: 270.70 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1917.56 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g; W tym cukry: 52.61 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1805.73 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 47.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 262.20 g; W tym cukry: 21.12 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1909.45 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 48.40 g; Kw. tł. nasy.: 11.96 g; Węglowodany ogółem: 283.46 g; W tym cukry: 21.21 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1993.07 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.50 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2030.34 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 311.31 g; W tym cukry: 50.13 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 1931.52 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 8.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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 z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II śN				Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Sok pomidorowy 200 ml			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL,</u>) 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 Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 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 Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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 Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 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 Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Schab Kruchy z Lisek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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>) Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt		Sok wielooowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2017.84 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; W tym cukry: 44.21 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 6.36 g;	Wartość energetyczna: 1976.81 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; W tym cukry: 39.49 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2129.35 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g; W tym cukry: 42.46 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2002.23 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2011.84 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; W tym cukry: 47.36 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 2161.15 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2436.84 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 361.52 g; W tym cukry: 44.13 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2094.50 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.11 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-18 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, 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 Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * 80g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * 80g (RYB, SEL.) Ketchup 10g (SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * 80g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 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	Banan 1szt. 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2299.73 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2179.27 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2232.95 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 347.39 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2054.36 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2110.78 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.56 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2318.22 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 372.45 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2328.35 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 13.96 g; Węglowodany ogółem: 367.79 g; W tym cukry: 80.48 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2247.10 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 351.92 g; W tym cukry: 113.04 g; Błonnik pok.: 35.43 g; Sól: 8.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
II ŚN				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (MLE)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml				Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Jabłko 1 szt 1 szt				Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) 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 pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 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 Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 25 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
	Wartość energetyczna: 2258.12 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g; W tym cukry: 39.37 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 12.55 g;	Wartość energetyczna: 2153.44 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2105.93 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 1973.75 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 57.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; W tym cukry: 46.02 g; Błonnik pok.: 37.24 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2051.31 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2137.73 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2266.93 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 286.04 g; W tym cukry: 40.45 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2051.74 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 65.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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>) 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 Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 350 ml (<u>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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 350 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *(<u>SEL,</u>) 250 ml (<u>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 Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt							Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 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 30 g (<u>JAJ, 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 Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 białek, twarogu 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, twarogu 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 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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>) Serek homo. naturalny 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>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2010.78 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 311.77 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2079.35 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1915.67 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; Węglowodany ogółem: 268.05 g; W tym cukry: 54.95 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 1973.85 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2138.75 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 347.69 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2275.59 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 89.03 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2301.50 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 5.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 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>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 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 Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, 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 Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	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>) 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>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt					Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ketchup 10 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 cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 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 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g 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 Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 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>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2196.43 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 1972.94 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 280.06 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2079.64 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2072.40 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; W tym cukry: 44.53 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2032.34 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2207.99 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2153.05 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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 dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</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>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)						Jogurt truskawkowy 100 g 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 pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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 pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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 pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml					Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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 kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2406.17 kcal; Białko ogółem: 134.17 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 272.06 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2420.63 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2398.59 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2225.15 kcal; Białko ogółem: 137.82 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2326.32 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 294.63 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2457.99 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 50.09 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2528.01 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g; W tym cukry: 44.38 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2513.28 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; W tym cukry: 54.98 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.73 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II SN			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			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Sok pomidorowy 200 ml				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 twarogu 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 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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 Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 1821.66 kcal; Białko ogółem: 68.86 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1817.75 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 288.23 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1891.41 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 46.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1889.83 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 1926.03 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 38.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.03 g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; W tym cukry: 31.04 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1950.81 kcal; Białko ogółem: 79.60 g; Tłuszcz: 35.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.38 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g; W tym cukry: 57.16 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2018.50 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; W tym cukry: 52.18 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2302.24 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 8.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN	Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)						Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)					Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB, SOJ,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLUPSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2256.53 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 33.79 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2223.62 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; W tym cukry: 36.99 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2165.52 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g; W tym cukry: 42.18 g; Błonnik pok.: 20.54 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2145.90 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 30.39 g; Błonnik pok.: 40.15 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2058.70 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 45.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 35.67 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2197.32 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 40.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2386.91 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.12 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 33.33 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2229.86 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 351.23 g; W tym cukry: 45.13 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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), Jabłko 1 szt 1 szt 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), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Ryż na mleku 250 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb Graham 30 g (GLU PSZ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE), Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE), Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 250 ml (MLE),
II ŚN				Chleb Graham 60 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE), Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ), Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.)
Obiad	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 250 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Ketchup 10 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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 Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ), Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
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), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE), Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Sałata zielona 5 g			Banan 1szt. 1 szt
	Wartość energetyczna: 2260.09 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 337.39 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2099.37 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 63.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 297.77 g; W tym cukry: 53.49 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2203.40 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 94.64 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2033.49 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2141.59 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 53.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2235.20 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.70 g; Węglowodany ogółem: 366.22 g; W tym cukry: 95.24 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2268.62 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2246.97 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 5.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JPil 1 Podstawowa	KRK- JPil 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JPil 2 Łatwo strawna	KRK- JPil 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JPil 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JPil 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JPil 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JPil P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mies wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mies wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mies wp z łopatk 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	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 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 Pomidor 20 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	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 Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2326.40 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 351.12 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2163.00 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2195.75 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2162.77 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2192.15 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 327.37 g; W tym cukry: 34.12 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2227.55 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2256.34 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 47.68 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2138.46 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 302.16 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 10.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</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 Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</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 (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</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 Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL,</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 Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml						Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolejacja	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>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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 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, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 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, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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 koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			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>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
Wartość energetyczna: 2204.08 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 340.81 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.45 g;								
Wartość energetyczna: 2089.01 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 337.83 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.45 g;								
Wartość energetyczna: 2233.68 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 340.09 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.18 g;								
Wartość energetyczna: 1903.59 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.93 g;								
Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 307.04 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.83 g;								
Wartość energetyczna: 2293.08 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 374.71 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.71 g;								
Wartość energetyczna: 2283.61 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.47 g;								
Wartość energetyczna: 2329.40 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 363.23 g; W tym cukry: 115.99 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.45 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Ketchup 10 g (SEL,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)				Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 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	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2015.36 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 36.57 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 1884.63 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 280.08 g; W tym cukry: 35.26 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2041.30 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 1909.61 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.75 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 1963.69 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2011.55 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 40.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 325.38 g; W tym cukry: 42.42 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2190.82 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.89 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; W tym cukry: 37.83 g; Błonnik pok.: 28.50 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2110.37 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; W tym cukry: 83.13 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sól: 10.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowane zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 60 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 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.o smaku naturalnym z ziłami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziłami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 20 g	
	II SN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ,</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			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Przecier owocowy-jabłko 100g 1 g			
	Wartość energetyczna: 2176.34 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 51.77 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2110.61 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 1937.98 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 280.77 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 1970.76 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; W tym cukry: 38.12 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2024.46 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 41.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.20 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 36.33 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 1997.38 kcal; Białko ogółem: 111.30 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 315.39 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2102.18 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 51.97 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2146.59 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 7.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-16 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 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surowka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku cytrynowym 150 g		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 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: 2225.89 kcal; Białko ogółem: 131.76 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 244.01 g; W tym cukry: 71.77 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1351.13 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1652.99 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 31.91 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; W tym cukry: 14.87 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2122.44 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g; W tym cukry: 54.09 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 1193.65 kcal; Białko ogółem: 54.00 g; Tłuszcz: 36.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; Węglowodany ogółem: 168.20 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 10.71 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 1697.60 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 40.59 g; Błonnik pok.: 20.53 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 1904.84 kcal; Białko ogółem: 69.35 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 276.78 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 9.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-17 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 Szynkowa Platk- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Platk- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 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 ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Surowka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml		
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pot. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.14 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1660.08 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz: 33.34 g; Kw. tł. nasy.: 8.08 g; Węglowodany ogółem: 261.47 g; W tym cukry: 14.13 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2260.11 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 67.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 47.60 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1180.00 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.14 g; Węglowodany ogółem: 166.46 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 1951.69 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.70 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1986.13 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 269.98 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-18 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 160 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 lodowa 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w ost.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.27 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 210.60 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.09 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.83 g; Węglowodany ogółem: 227.22 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1695.04 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 31.46 g; Kw. tł. nasy.: 6.54 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; W tym cukry: 13.93 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2339.75 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.81 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g; W tym cukry: 85.59 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 1332.07 kcal; Białko ogółem: 52.63 g; Tłuszcz: 32.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 213.07 g; W tym cukry: 95.28 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 2.77 g;	Wartość energetyczna: 2066.56 kcal; Białko ogółem: 85.05 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g; W tym cukry: 108.47 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2032.77 kcal; Białko ogółem: 88.73 g; Tłuszcz: 41.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 334.83 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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 fasoli 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
PD			Biskopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Jabiko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	
	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: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1616.13 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz: 28.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 260.98 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2318.92 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 51.25 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 1304.47 kcal; Białko ogółem: 52.64 g; Tłuszcz: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 171.45 g; W tym cukry: 47.66 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 1796.31 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2362.60 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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							
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkimi białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkimi białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 120 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)							
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)										
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL,</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL,</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *() 150 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw *() 250 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Dorsz) 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw *() 350 ml (<u>SEL,</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml							
	PD				Biszkopy b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml										
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkimi białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkimi białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml							
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt										
	Wartość energetyczna: 2275.93 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 231.12 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 3.60 g;		Wartość energetyczna: 2235.69 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 86.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 3.24 g;		Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;		Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 264.36 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;		Wartość energetyczna: 2152.32 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 6.51 g;		Wartość energetyczna: 1326.34 kcal; Białko ogółem: 49.46 g; Tłuszcz: 34.54 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 214.36 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 2.87 g;		Wartość energetyczna: 1893.82 kcal; Białko ogółem: 66.80 g; Tłuszcz: 52.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 5.12 g;		Wartość energetyczna: 2315.45 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.39 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Kruchy z Liszek-wieprzowy, parzony, wędzony 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g							
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopy b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)							
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ketchup 10 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z czarnuszką 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt								
	Wafle ryżowe 30 g								
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt								
	Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.37 kcal; Białko ogółem: 131.20 g; Tłuszcz: 85.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.94 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1624.55 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz: 30.23 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 261.87 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2084.58 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 1417.63 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 162.10 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 1862.92 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; W tym cukry: 66.66 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1850.93 kcal; Białko ogółem: 70.28 g; Tłuszcz: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; W tym cukry: 62.94 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.89 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-22 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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 dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 15 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 100 g 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 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Gryskowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				Kisiel o smaku wiśniowym 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 2 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z soczewicy,pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 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: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1638.49 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 31.40 g; Kw. tł. nasy.: 6.53 g; Węglowodany ogółem: 261.43 g; W tym cukry: 13.74 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2513.01 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 298.68 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 1603.31 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 175.49 g; W tym cukry: 45.90 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 2165.40 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2268.60 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-23 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 Mix салат 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 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 papryki 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2133.93 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 210.66 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2150.49 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1603.02 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 28.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; W tym cukry: 13.88 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2010.85 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1135.02 kcal; Białko ogółem: 36.74 g; Tłuszcz: 32.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 182.37 g; W tym cukry: 61.80 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 3.03 g;	Wartość energetyczna: 1797.41 kcal; Białko ogółem: 65.45 g; Tłuszcz: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1884.05 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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	
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 80 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, 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>)	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Solferino 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLUPSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Surowka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PD			Biskvity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)			Galaretki o smaku pomarańczowym 150 g		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)			
	Wartość energetyczna: 2172.73 kcal; Białko ogółem: 138.53 g; Tłuszcz: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 217.34 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2173.77 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 231.27 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1629.23 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 28.03 g; Kw. tł. nasy.: 5.12 g; Węglowodany ogółem: 260.11 g; W tym cukry: 12.87 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2373.07 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; W tym cukry: 44.76 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 1367.92 kcal; Białko ogółem: 62.71 g; Tłuszcz: 32.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 203.92 g; W tym cukry: 33.95 g; Błonnik pok.: 13.20 g; Sól: 3.74 g;	Wartość energetyczna: 1861.10 kcal; Białko ogółem: 81.81 g; Tłuszcz: 39.48 g; Kw. tł. nasy.: 12.38 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 44.64 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2309.01 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 5.69 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-25 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ,</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- grysikowa JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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 cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z cukinii 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z cukinii 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazylkowy 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Kruchy z Liszek- wieprzowy, parzony, wędzony 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata lodowa 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2174.73 kcal; Białko ogółem: 136.77 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 218.37 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2174.97 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 4.02 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; W tym cukry: 4.14 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1618.02 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 32.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.44 g; Węglowodany ogółem: 252.76 g; W tym cukry: 13.32 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2423.28 kcal; Białko ogółem: 129.14 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 247.56 g; W tym cukry: 101.37 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 1417.88 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 36.19 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; Węglowodany ogółem: 212.03 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1810.33 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 277.15 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2062.80 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-26 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	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 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany* 150 g
	PD				Biszkopity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Kiwi 1 szt 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</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 Szynekowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2142.60 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.61 g; Węglowodany ogółem: 213.86 g; W tym cukry: 66.95 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.26 kcal; Białko ogółem: 127.60 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.74 g; Węglowodany ogółem: 202.67 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1638.49 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 31.40 g; Kw. tł. nasy.: 6.53 g; Węglowodany ogółem: 261.43 g; W tym cukry: 13.74 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2439.25 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 1353.96 kcal; Białko ogółem: 61.57 g; Tłuszcz: 44.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 179.90 g; W tym cukry: 41.53 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1732.05 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 237.10 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2179.38 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-27 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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, 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 1 szt 1 szt Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Kakao/p b/c 180 ml (<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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g 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 JPII () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ryżowa JPII () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL,</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>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Kalafiorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL,</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 (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym 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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</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 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 150 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 180 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 800 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2227.40 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 231.56 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2206.57 kcal; Białko ogółem: 131.13 g; Tłuszcz: 85.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 239.80 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 264.36 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2259.62 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1388.30 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 200.15 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1951.65 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-02-28 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 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 100 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sąłata zielona 20 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sąłata 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pomidor 80 g Sąłata zielona 20 g	Płatki pszenne 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 Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sąłata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL,</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 230 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sąłatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sąłatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sąłatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sąłatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biskvity b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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 Sąłata zielona 20 g Sąłatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sąłata zielona 20 g Sąłatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sąłata zielona 20 g Sąłatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sąłata zielona 20 g Sąłatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Sąłata zielona 20 g Sąłatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.83 g;	Wartość energetyczna: 1615.31 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 28.74 g; Kw. tł. nasy.: 5.41 g; Węglowodany ogółem: 261.56 g; W tym cukry: 13.73 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2124.52 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 39.91 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 1172.73 kcal; Białko ogółem: 52.84 g; Tłuszcz: 29.99 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; Węglowodany ogółem: 179.36 g; W tym cukry: 68.41 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1843.15 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 44.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 288.27 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2126.94 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 37.20 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 10.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-16 do dnia 2026-03-01 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
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JPII () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 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 makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL,</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 100 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 25 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Płatka- wieprzowa, gruborozdr. wędzona, parzona w osł.niejadalnej 60 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, MLE, GOR, S02,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek ze słonecznikiem 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 100g 1 g			
		Wartość energetyczna: 2264.87 kcal; Białko ogółem: 142.57 g; Tłuszcz: 91.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 232.29 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.05 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1675.31 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 35.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.77 g; Węglowodany ogółem: 262.68 g; W tym cukry: 14.86 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2084.45 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; Węglowodany ogółem: 283.57 g; W tym cukry: 54.70 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1153.96 kcal; Białko ogółem: 50.88 g; Tłuszcz: 34.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.05 g; Węglowodany ogółem: 164.20 g; W tym cukry: 36.39 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sól: 3.04 g;	Wartość energetyczna: 1698.27 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; Węglowodany ogółem: 259.39 g; W tym cukry: 46.54 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.48 g;

2026-02-16 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;

2026-02-17 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;	

2026-02-18 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;

2026-02-19 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;

2026-02-20 piątek		KRK- JP II 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;

2026-02-21 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;

2026-02-22 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;

2026-02-23 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;

2026-02-24 wtorek		KRK- JP II 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;

2026-02-25 środa		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-02-25 środa	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;	

2026-02-26 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;

2026-02-27 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;

2026-02-28 sobota		KRK- JP II 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;

2026-03-01 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,