

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/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	
2026-03-02, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ, JECZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU, JECZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU, PSZ, JECZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						Jabłko 1 szt 1 szt
2026-03-02, poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Marchew gotowana z olejem * 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ.</u> ) Marchew gotowana z olejem * 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )						Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU, PSZ, MLE.</u> )
2026-03-02, poniedziałek	Kolaja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	
		PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU, PSZ.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		Wartość energetyczna: 1859.44 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 292.10 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 1735.97 kcal; Białko ogółem: 74.70 g; Tłuszcz: 42.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 270.31 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 1962.61 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 270.57 g; W tym cukry: 41.13 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 1887.51 kcal; Białko ogółem: 86.97 g; Tłuszcz: 46.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 1943.37 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 49.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 49.87 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2022.01 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 41.85 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2096.48 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 328.90 g; W tym cukry: 39.48 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 9.62 g;	Wartość energetyczna: 2035.96 kcal; Białko ogółem: 82.68 g; Tłuszcz: 42.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/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	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
		II SN	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
2026-03-03 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, SO2</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 90 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <b>GLU, PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g						
2026-03-03 wtorek	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <b>SEL</b> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2240.29 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2075.01 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 36.23 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2205.91 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; Węglowodany ogółem: 333.97 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2031.31 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 53.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 283.80 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2142.27 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g; W tym cukry: 31.86 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2237.71 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2286.95 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2461.13 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt							Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem b/c 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD	Sok pomidorowy 200 ml							Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pasta warzywna z koncentratem pomidorowym (bez pieprzu) 50 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 60 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatka wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna 80% tł 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2422.25 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2465.27 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; W tym cukry: 66.45 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2164.92 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 287.85 g; W tym cukry: 53.52 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2187.58 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 51.12 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 2045.87 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 9.28 g;	Wartość energetyczna: 2196.72 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2481.83 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2285.81 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 82.87 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 8.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/latwo 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	
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE,</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g 1 szt Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
					Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i selera 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Surówka z marchwi i selera 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Ketchup 10 g ( <u>SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2231.53 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2168.30 kcal; Białko ogółem: 95.03 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 306.28 g; W tym cukry: 40.31 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2283.63 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.23 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2234.84 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g; W tym cukry: 40.30 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2328.52 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 37.89 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2315.43 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2352.98 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 362.13 g; W tym cukry: 105.48 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	II SN	Jabłko 1 szt 1 szt						
Obiad	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )						
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	PN	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2152.86 kcal; Białko ogółem: 82.92 g; Tłuszcz: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 28.35 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2064.71 kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 86.64 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 2129.30 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 328.03 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 1898.48 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 283.52 g; W tym cukry: 47.58 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2041.39 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2188.70 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 362.65 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2165.89 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 331.56 g; W tym cukry: 60.09 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2210.07 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 5.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Premium konserwowa, wędzona, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</b> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g		Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
2026-03-07 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Grochowa z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g
		PD		Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml
2026-03-07 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kiełbasa wędzona, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <b>SEL.</b> ) Sałata lodowa 20 g
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2338.16 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 317.11 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2246.47 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2098.48 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 61.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 299.78 g; W tym cukry: 56.58 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2123.52 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 31.42 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2141.26 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 28.66 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2157.88 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2301.14 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2416.87 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 323.00 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g (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 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g (MLE.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Papryka świeża 80 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g (MLE.)	
		II ŚN	Sok pomidorowy 200 ml						
2026-03-08 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem 250 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
		PD	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)						
2026-03-08 niedziela	Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) 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 Pasta z twarogu i słonecznika 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) 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 Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 80 g (MLE.) Sałata zielona 20 g (MLE.) Pomidor 80 g
		PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2155.83 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 246.86 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2103.92 kcal; Białko ogółem: 130.69 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 237.55 g; W tym cukry: 35.27 g; Błonnik pok.: 18.73 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2153.68 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 244.98 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 17.40 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2185.14 kcal; Białko ogółem: 141.46 g; Tłuszcz: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 252.70 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 274.98 g; W tym cukry: 38.55 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2213.08 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 279.51 g; W tym cukry: 39.40 g; Błonnik pok.: 18.48 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2330.25 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 278.23 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2347.89 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; Węglowodany ogółem: 298.73 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 7.57 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/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 ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	II ŚN	Wafle ryżowe 30 g						
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</b> ) Salata zielona 5 g	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2024.42 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 318.84 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2008.48 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 314.39 g; W tym cukry: 63.51 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1998.88 kcal; Białko ogółem: 73.58 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 67.18 g; Błonnik pok.: 16.28 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 1917.03 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g; W tym cukry: 24.30 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2013.90 kcal; Białko ogółem: 76.15 g; Tłuszcz: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 24.33 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2058.28 kcal; Białko ogółem: 78.92 g; Tłuszcz: 35.10 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 364.42 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 17.36 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 2129.31 kcal; Białko ogółem: 74.62 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 357.83 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2403.94 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 370.34 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 8.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/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
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU, JECZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)
	II ŚN					Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)			Podplomyki b/c 20 g (GLU, PSZ, MLE.)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką dieta 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z zacierką -podstawa 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU, PSZ, JAJ.) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)
	PD				Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g			Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)
PN	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 1941.57 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 1880.48 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 47.09 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1982.66 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 295.45 g; W tym cukry: 52.44 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2002.50 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; W tym cukry: 27.08 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2051.45 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 46.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 327.64 g; W tym cukry: 26.94 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 2014.46 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 42.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g; W tym cukry: 53.04 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2131.82 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 323.93 g; W tym cukry: 52.38 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2178.46 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 91.91 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 7.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kakao/p b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	ISN				Mandarynka 150 g			Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <b>SEL.</b> )	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ.</b> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )				Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Ketchup 10 g ( <b>SEL.</b> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )
	PN	Mandarynka 150 g	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	Mandarynka 150 g
	Wartość energetyczna: 2050.88 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2061.63 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g; W tym cukry: 36.04 g; Błonnik pok.: 29.21 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2206.08 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 333.42 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1915.14 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1986.94 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.40 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 78.63 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2182.98 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 318.11 g; W tym cukry: 48.12 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2071.50 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 64.54 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 20 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	
		Sok pomidorowy 200 ml							Pomarańcza 150 g
2026-03-12 czwartek	Obiad	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE.)	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński -dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)							
2026-03-12 czwartek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2002.76 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 270.46 g; W tym cukry: 52.54 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1964.92 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; W tym cukry: 54.04 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2005.59 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 277.09 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 21.33 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 1851.94 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 245.45 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 1920.14 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 277.84 g; W tym cukry: 40.73 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2037.39 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2123.83 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 297.37 g; W tym cukry: 54.30 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 1903.16 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; Węglowodany ogółem: 272.19 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych/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	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 140 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p/b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kakao/p/b/c 250 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	ISN	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )						Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
Obiad	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <u>RYB</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml						Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ketchup 10 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		
	Wartość energetyczna: 2197.66 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 336.55 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2084.31 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 334.61 g; W tym cukry: 78.27 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2210.72 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1830.76 kcal; Białko ogółem: 93.97 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 267.87 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1972.32 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 40.74 g; Błonnik pok.: 26.50 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2270.12 kcal; Białko ogółem: 98.27 g; Tłuszcz: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 83.84 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2304.59 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 104.70 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/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.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/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.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z młkiem/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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z młkiem/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.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						
2026-03-14 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.)	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 350 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.)	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.)	Koperkowa z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.)
		PD		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 25 g (MLE.) Pomidor 20 g			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	
2026-03-14 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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	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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (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
		PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2018.10 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 58.57 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2007.30 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 303.75 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1977.25 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; W tym cukry: 56.92 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1958.49 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 44.87 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2061.86 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2036.65 kcal; Białko ogółem: 89.60 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 57.64 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2193.90 kcal; Białko ogółem: 89.12 g; Tłuszcz: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; Węglowodany ogółem: 347.62 g; W tym cukry: 60.95 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2104.92 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.92 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr. tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Kakao/p b/c 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)
					Maślanka 150 ml (MLE.)			Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.)	Pomidorowa z zacierką 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 100 ml (GLU, PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką 250 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, PSZ, JAJ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym z ziołami 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU, PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Chleb Graham 60 g (GLU, PSZ.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna roślinna 80% tł 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2053.49 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2063.36 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 296.61 g; W tym cukry: 39.46 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2032.46 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 12.94 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1958.55 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2069.77 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 319.86 g; W tym cukry: 45.05 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2091.86 kcal; Białko ogółem: 112.15 g; Tłuszcz: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2135.10 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 318.89 g; W tym cukry: 38.58 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2222.17 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 6.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-03-02, poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- brokułowa z ryżem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem 150 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ryżem 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Brokułowa z ryżem 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Curry dyniowe z ciecierzycą 150 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 40 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z natką pietruszki 80 g ( <u>RYB, MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 134.21 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 189.82 g; W tym cukry: 62.98 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2129.97 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 219.95 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2057.72 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.33 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 1239.62 kcal; Białko ogółem: 57.54 g; Tłuszcz: 35.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.25 g; Węglowodany ogółem: 176.80 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 13.75 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 1796.88 kcal; Białko ogółem: 85.68 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 268.72 g; W tym cukry: 69.47 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1963.93 kcal; Białko ogółem: 78.71 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 8.84 g;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2026-03-03 wtorek	Obiad	Sonda Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- wielowarzywna JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Ryż na mleku obiad 150 g ( <u>MLE</u> )			
2026-03-03 wtorek	Kolaćca	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 Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Mix salat 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g ( <u>SEL</u> ) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1634.31 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 30.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.52 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g; W tym cukry: 14.70 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2371.20 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 345.87 g; W tym cukry: 81.89 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 1474.66 kcal; Białko ogółem: 71.57 g; Tłuszcz: 34.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.86 g; Węglowodany ogółem: 227.40 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2128.51 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g; W tym cukry: 79.49 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2383.79 kcal; Białko ogółem: 81.04 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-03-04 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser zółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Obiad	Sonda Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- grysikowa JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Grysikowa 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalańfort gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa 150 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalańfort gotowany* 50g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Grysikowa 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kalańfort gotowany* 100g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki ciemierzycy 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cwikła z chrzanem 100 g ( <u>MLE, SOJ</u> ) Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Necówka-wędlina średnio rozdrobniona, wp.pieczona 100 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 25 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 60 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2302.33 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 62.41 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2251.53 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 249.92 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 3.23 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2514.49 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 101.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 56.46 g; Błonnik pok.: 21.80 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1194.39 kcal; Białko ogółem: 53.84 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 164.60 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 12.47 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 1903.63 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 269.20 g; W tym cukry: 70.83 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2262.52 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 57.28 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 6.66 g;

Jadospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		II SN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 250 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia z dynią pieczone z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera 150 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Banan 1szt. 1 szt				
Kolejca	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 100 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Salatka jarzynowa - dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta 80 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2435.51 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 48.17 g; Błonnik pok.: 25.88 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 1517.00 kcal; Białko ogółem: 52.97 g; Tłuszcz: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; Węglowodany ogółem: 230.45 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 1996.47 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g; W tym cukry: 95.13 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 1995.09 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 41.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 5.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb pieczony drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g					
	Obiad	Sonda Ob- wiosenna JP11 () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- wiosenna JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku (bez cukru) 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Dyniowa z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biskopki b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> )					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-gruszka 120g 1 szt		
			Wartość energetyczna: 2125.93 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 209.66 g; W tym cukry: 63.89 g; Błonnik pok.: 33.63 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2145.69 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 226.66 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1371.87 kcal; Białko ogółem: 32.73 g; Tłuszcz: 22.80 g; Kw. tł. nasy.: 4.17 g; Węglowodany ogółem: 264.12 g; W tym cukry: 5.33 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.72 g;	Wartość energetyczna: 1636.91 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.16 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g; W tym cukry: 14.14 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2132.28 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1280.71 kcal; Białko ogółem: 50.57 g; Tłuszcz: 31.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 205.77 g; W tym cukry: 73.55 g; Błonnik pok.: 14.31 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 1830.54 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 84.54 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 73.54 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 344.41 g; W tym cukry: 90.33 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 5.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-07 sobota	Sniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z młkiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus zielony z ciecierzycy 80 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- selerowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Selerowa z ziemniakami 150 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Brokuł gotowany* 50 g	Selerowa z ziemniakami 250 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wołowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Brokuł gotowany* 100 g	Grochowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z warzywami i soczewicą wegetariańskie # 400 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )				Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem b/c 150 ml				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 15 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 40 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 70 g Ketchup 10 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g Pasta z jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 80 g ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata lodowa 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			
			Wartość energetyczna: 2134.60 kcal; Białko ogółem: 135.55 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 212.66 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2150.89 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; W tym cukry: 57.98 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.65 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 29.53 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2167.76 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 1440.92 kcal; Białko ogółem: 62.49 g; Tłuszcz: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 162.27 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2032.53 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 266.79 g; W tym cukry: 46.14 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2005.19 kcal; Białko ogółem: 71.78 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.86 g; Węglowodany ogółem: 334.78 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 5.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Platki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salata zielona 20 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt brzoskwiowy 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
2026-03-08 niedziela	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Dynia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Rosół z makaronem 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Gryśkiewka 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlety sojowe 100 g ( <u>SOJ</u> ) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem z/c 150 ml		
2026-03-08 niedziela	Kolaacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 160 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 40 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2320.92 kcal; Białko ogółem: 148.91 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 250.94 g; W tym cukry: 43.17 g; Błonnik pok.: 20.80 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 1516.42 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 156.45 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 10.29 g; Sól: 3.69 g;	Wartość energetyczna: 2089.81 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 1652.85 kcal; Białko ogółem: 83.81 g; Tłuszcz: 36.78 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 253.91 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 5.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretka o smaku pomarańczowym 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser zółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
PN		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )	Wafle ryżowe 30 g		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW</u> )			
	Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 133.41 g; Tłuszcz: 90.11 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 217.37 g; W tym cukry: 78.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 2190.29 kcal; Białko ogółem: 129.98 g; Tłuszcz: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 38.40 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 3.28 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2127.34 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 334.99 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1513.95 kcal; Białko ogółem: 51.89 g; Tłuszcz: 39.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 233.29 g; W tym cukry: 60.63 g; Błonnik pok.: 10.50 g; Sól: 3.14 g;	Wartość energetyczna: 2016.44 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; W tym cukry: 67.30 g; Błonnik pok.: 16.41 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 8.64 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )				
	Obiad	Sonda Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- jarzynowa z makaronem JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sytko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierka dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń ryńska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierka dieta 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń ryńska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierka -podstawa 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń ryńska wieprzowa 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Buraczki podprawiane-drobno tarte (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Jarzynowa z zacierka -podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Frittata z jajkiem 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Banan 1szt. 1 szt				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 141.82 g; Tłuszcz: 90.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 230.06 g; W tym cukry: 62.01 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.29 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g; W tym cukry: 56.77 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2256.01 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 1391.45 kcal; Białko ogółem: 60.91 g; Tłuszcz: 36.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 213.23 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 1878.86 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1921.99 kcal; Białko ogółem: 67.90 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; W tym cukry: 59.25 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 6.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-11 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
		IFN		Chrupki kukurydziane 20 g		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob-ziemniaczana JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaczana 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 30 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Surówka z marchwi i jabłka b/c 50 g ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Filet z kurczaka pieczony 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Ziemniaczana 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Curry warzywne z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Tofu 80 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )	
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Banan 1szt. 1 szt		Mandarynka 150 g
		Wartość energetyczna: 2114.60 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.53 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 130.00 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.38 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1616.84 kcal; Białko ogółem: 83.85 g; Tłuszcz: 28.38 g; Kw. tł. nasy.: 5.09 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 13.86 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2354.93 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 80.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 1423.88 kcal; Białko ogółem: 65.19 g; Tłuszcz: 31.13 g; Kw. tł. nasy.: 6.84 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; W tym cukry: 76.69 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 1884.16 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1899.67 kcal; Białko ogółem: 73.94 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 9.23 g; Węglowodany ogółem: 303.00 g; W tym cukry: 50.82 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 7.12 g;

Jadospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g				Pomarańcza 150 g	
	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- szpinakowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński -dieta 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 150 ml ( <u>SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw 250 ml ( <u>SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński -dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw 350 ml ( <u>SEL.</u> ) Makaron z warzywami* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sos koperkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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 Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> ) Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i rzodkiewki 80 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przeciw owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2127.93 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 209.33 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2146.89 kcal; Białko ogółem: 130.92 g; Tłuszcz: 84.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 226.46 g; W tym cukry: 57.30 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1645.75 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 29.39 g; Kw. tł. nasy.: 5.35 g; Węglowodany ogółem: 263.50 g; W tym cukry: 13.10 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2164.05 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 282.93 g; W tym cukry: 55.39 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1137.41 kcal; Białko ogółem: 52.45 g; Tłuszcz: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 153.23 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 13.59 g; Sól: 2.64 g;	Wartość energetyczna: 1666.31 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 230.11 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 4.85 g;	Wartość energetyczna: 1936.34 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 64.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; Węglowodany ogółem: 271.50 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 7.53 g;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 35 g	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	II SN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Obiad	Sonda Ob - ryżowa () 800 ml ( <u>SEL.</u> )	Papka Ob- ryżowa () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 200 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Krupnik jęczmienny 150 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos jarzynowy 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 50 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew oprószana z olejem 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Krupnik jęczmienny 250 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos jarzynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Marchew oprószana z olejem 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Krupnik jęczmienny 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet jaglany z serem top i pietruszką 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL.</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			
		Wartość energetyczna: 2079.00 kcal; Białko ogółem: 133.57 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; Węglowodany ogółem: 198.50 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 2117.53 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 219.96 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2229.01 kcal; Białko ogółem: 126.38 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 48.78 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1402.35 kcal; Białko ogółem: 63.40 g; Tłuszcz: 38.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 211.00 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 14.09 g; Sól: 3.24 g;	Wartość energetyczna: 1979.97 kcal; Białko ogółem: 80.42 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 99.42 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 69.55 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.96 g;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 100 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Sonda Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>SEL</u> )	Papka Ob- koperkowa z ziemniakami JP11 () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem 100 g	Koperkowa z ziemniakami 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 150 ml Marchew gotowana z olejem 50 g	Koperkowa z ziemniakami 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE</u> )	Koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 400 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 100 g ( <u>MLE</u> ) Buraczki oprószone 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
	PD				Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus 80 g ( <u>SEZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 134.59 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 207.77 g; W tym cukry: 62.38 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.95 kcal; Białko ogółem: 130.09 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1619.39 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz: 28.48 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; W tym cukry: 14.11 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 1979.65 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.79 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 1211.18 kcal; Białko ogółem: 52.11 g; Tłuszcz: 30.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.98 g; Węglowodany ogółem: 187.57 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 11.70 g; Sól: 3.81 g;	Wartość energetyczna: 1812.46 kcal; Białko ogółem: 77.16 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 20.96 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 371.34 g; W tym cukry: 80.42 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.26 g;	

Jadospisy za okres od dnia 2026-03-02 do dnia 2026-03-15 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 14 Płynna wzmocniona	KRK- JP11 12 Papkowata	KRK- JP11 Biegunkowa	KRK- JP11 Pobiegunkowa	KRK- JP11 9 Bogatobiałkowa	KRK- JP11 P3 Łatwo strawna częściowo rozdrobniona 1-3 lat	KRK- JP11 P1 Podstawowa 4-9 lat	KRK- JP11 WE Wegetariańska	
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Papka Śn 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kakao/p b/c 180 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 60 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> )
		IFN		Chrupki kukurydziane 20 g		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )	Papka Ob- pomidorowa z makronem () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g ( <u>MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <u>SEL</u> )	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pomidorowa z zacierką 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* b/c 180 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Pomidorowa z zacierką 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 400 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml ( <u>JAJ, SEL</u> )	Papka Kol () 800 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )	
		Wartość energetyczna: 2117.67 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 201.29 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2140.73 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 221.64 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 3.20 g;	Wartość energetyczna: 1367.45 kcal; Białko ogółem: 32.54 g; Tłuszcz: 22.77 g; Kw. tł. nasy.: 4.16 g; Węglowodany ogółem: 263.04 g; W tym cukry: 4.79 g; Błonnik pok.: 11.33 g; Sól: 2.70 g;	Wartość energetyczna: 1632.49 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 28.35 g; Kw. tł. nasy.: 5.15 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; W tym cukry: 13.60 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2252.78 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g; W tym cukry: 49.00 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 1451.19 kcal; Białko ogółem: 65.65 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 199.99 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 13.45 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 2008.56 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 63.74 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2029.90 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 280.37 g; W tym cukry: 43.74 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 7.09 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-02, poniedziałek	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;

		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-03 wtorek	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	
	Kolejca	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;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-04 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;

2026-03-05 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	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;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-06 piątek	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;

		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-07 sobota	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;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-08 niedziela	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;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-09 poniedziałek	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	
	Kolejca	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;

2026-03-10 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;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-11 środa	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	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;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-12 czwartek	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;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	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;

KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)	
2026-03-14 sobota	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;	

		KRK- JPII WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	
	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,  
SO2 - 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 JE CZ - 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,  
- Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,