

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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	
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)					Biszkoty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
2026-04-13 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)					Galaretką o smaku cytrynowym 150 g	
2026-04-13 poniedziałek	Kolacja	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		PN	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2054.86 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; W tym cukry: 55.15 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2074.89 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2074.98 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 315.03 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 1900.63 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 26.71 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2104.23 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 27.29 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2187.85 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.78 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2194.80 kcal; Białko ogółem: 92.79 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 349.85 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2045.69 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 340.49 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 8.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr. łatwo 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	
2026-04-14 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt						
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD	Sok pomidorowy 200 ml						
	Kolaacja	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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (<u>SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
		PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Salata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2075.74 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2034.71 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 320.91 g; W tym cukry: 69.19 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2178.98 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 1966.30 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g; W tym cukry: 49.65 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 1975.91 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 46.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2210.78 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2486.47 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 398.56 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2068.23 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 54.79 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 6.70 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			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			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)
Obiad	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem 100 g (GLU PSZ.) Szinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (MLE)				Buildyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeniński 80 g (RYB, SOJ.) Ketchup 10 g (SEL)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Ogórek kiszony 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) 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 Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2011.56 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 1862.96 kcal; Białko ogółem: 83.40 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 275.59 g; W tym cukry: 32.74 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2080.79 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.60 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 74.01 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1935.25 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; W tym cukry: 30.15 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2064.71 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 54.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 29.70 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2128.70 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.27 g; Węglowodany ogółem: 341.87 g; W tym cukry: 73.38 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2131.73 kcal; Białko ogółem: 93.05 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2111.32 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 340.21 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 30 g Ketchup 10 g (SEL.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			Jogurt białkowy 100g 1 szt (MLE.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			Jabłko 1 szt 1 szt			Mandarynka 2 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa - dieta 80 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE.) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.) Pomidor 20 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
	Wartość energetyczna: 2277.73 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 338.74 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2172.57 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2088.72 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g; W tym cukry: 39.12 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 1937.11 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2014.67 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 12.98 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 44.27 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2120.52 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 326.05 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2249.72 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2033.50 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 6.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
		II SN			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
2026-04-17 piątek	Obiad	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 250 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD			Jabłko 1 szt 1 szt			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml
2026-04-17 piątek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2259.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 107.56 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 2010.78 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 87.95 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2078.23 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1914.55 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 1972.72 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2137.63 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.51 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 91.28 g; Błonnik pok.: 24.65 g; Sól: 5.46 g;	Wartość energetyczna: 2274.47 kcal; Białko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2301.50 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 118.69 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 5.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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
2026-04-18 sobota	Śniadanie	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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	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 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 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 soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ.</u>)
Obiad	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane drobno tarte b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszyński- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 20 g		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2196.43 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 316.70 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 1981.84 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 284.34 g; W tym cukry: 58.03 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2079.64 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 332.86 g; W tym cukry: 42.71 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2081.30 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2041.24 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2207.99 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 55.69 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2161.96 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
	II SN	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)								Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml								Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 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 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	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
			Wartość energetyczna: 2459.08 kcal; Białko ogółem: 131.58 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 307.61 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2473.54 kcal; Białko ogółem: 130.35 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g; W tym cukry: 72.94 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 2451.50 kcal; Białko ogółem: 128.09 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 318.65 g; W tym cukry: 78.70 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2202.16 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; W tym cukry: 50.16 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2303.33 kcal; Białko ogółem: 129.90 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; W tym cukry: 52.06 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2510.90 kcal; Białko ogółem: 133.43 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 79.42 g; Błonnik pok.: 21.70 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2580.92 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz: 84.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 355.50 g; W tym cukry: 73.71 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2490.29 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 90.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 311.87 g; W tym cukry: 54.61 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 9.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat	
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	
		II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			Mandarynka 2 szt
2026-04-20 poniedziałek	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z twarogiem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
		PD	Sok pomidorowy 200 ml						Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
2026-04-20 poniedziałek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	
		PN	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 1852.09 kcal; Białko ogółem: 69.27 g; Tłuszcz: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 306.27 g; W tym cukry: 52.56 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 1848.18 kcal; Białko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz: 48.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g; W tym cukry: 49.25 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 1921.84 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; W tym cukry: 56.19 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1920.26 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 50.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 30.90 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1956.46 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 41.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; W tym cukry: 30.79 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 1981.24 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz: 38.70 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2048.93 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 51.31 g; Kw. tł. nasy.: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 344.62 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2332.67 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; W tym cukry: 92.96 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II SN				Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				Jabłko 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sznurówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Soiferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sznurówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sznurówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Soiferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sznurówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sznurówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sznurówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)				Galaretką o smaku pomarańczowym 150 g
	Kolacja	Ogórek kiszony 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 makreli wędzonej z warzywami * 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</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 makreli wędzonej z warzywami * 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Ogórek kiszony 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 makreli wędzonej z warzywami * 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Ogórek kiszony 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2337.55 kcal; Białko ogółem: 107.78 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 339.01 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2304.64 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 37.56 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2190.68 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g; W tym cukry: 44.09 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2309.04 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.05 g; Węglowodany ogółem: 333.59 g; W tym cukry: 31.36 g; Błonnik pok.: 41.19 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2083.86 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 335.06 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2222.48 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 44.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; Węglowodany ogółem: 359.67 g; W tym cukry: 44.69 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2431.35 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 373.07 g; W tym cukry: 37.67 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2254.72 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 9.75 g;

	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	
2026-04-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 140 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)	Ryż na mleku 250 ml (MLE) Kakao/p b/c 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ)
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ)	
	Obiad	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z cukinii 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU PSZ, SEL) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 250 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD			Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Ketchup 10 g (SEL) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOZ) Pomidor 80 g Salata lodowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
	PN	Banan 1szt. 1 szt Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Salata zielona 5 g		Banan 1szt. 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2242.09 kcal; Białko ogółem: 92.38 g; Tłuszcz: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 344.12 g; W tym cukry: 94.00 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2175.27 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 331.61 g; W tym cukry: 83.19 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2167.61 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 341.13 g; W tym cukry: 94.13 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2015.49 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.01 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2105.80 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 43.42 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2199.41 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 9.67 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 94.73 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2250.62 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 93.77 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2228.97 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 351.53 g; W tym cukry: 99.89 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 5.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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		
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	
		Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)							Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
		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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 75 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, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Kiwi 1 szt 1 szt
	Kolejka	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 ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</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 ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</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 Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) 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, SO2</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 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	
		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)		
	PN	Wartość energetyczna: 2326.40 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 362.59 g; W tym cukry: 84.78 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2163.00 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 66.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2173.53 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2162.77 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 41.90 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2169.94 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.18 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2205.33 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 49.02 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2234.13 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.08 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; W tym cukry: 47.30 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.51 g;	Wartość energetyczna: 2116.25 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 10.12 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

		KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb 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 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN				Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	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>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek, twarogu z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix салат 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>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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 cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 20 g		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2204.08 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 349.65 g; W tym cukry: 83.44 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2089.01 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 81.52 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2233.68 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.41 g; Węglowodany ogółem: 343.99 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1903.59 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 303.55 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 37.01 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 1946.28 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2293.08 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 49.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2283.61 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 2329.40 kcal; Białko ogółem: 87.48 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 372.18 g; W tym cukry: 115.99 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów/łatwo strawna z ogr.tłuszczów	KRK- JP11 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	KRK- JP11 7 Okontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	KRK- JP11 P1 Podstawowa 10-18 lat
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Ketchup 10 g (SEL,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)						
Obiad	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)						
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 Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ketchup 10 g (SEL.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Sałatka z ryżu i brokułów 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Wartość energetyczna: 2001.58 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 35.44 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 1884.78 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2041.45 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 1895.83 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 38.82 g; Błonnik pok.: 30.85 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 1963.83 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 42.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 328.37 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2011.69 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 41.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2177.05 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 36.70 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2096.60 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 339.66 g; W tym cukry: 82.00 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 9.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 KUCHNIA KRAKÓW SIEMASZKI

	KRK- JP11 1 Podstawowa	KRK- JP11 1 Podstawowa bez surowizny	KRK- JP11 2 Łatwo strawna	KRK- JP11 6 Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	KRK- JP11 6/3 Z ogr.łatwo 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 (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser zółty 60 g (<u>MLE</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 25 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)
Kolejca	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus: przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 20 g	Mus: przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2171.30 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2105.57 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 22.84 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 1932.94 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 285.00 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1965.72 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 46.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 311.46 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2019.42 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 41.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 36.21 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 1992.34 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 36.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2097.14 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2141.55 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; W tym cukry: 53.77 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 6.86 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	II ŚN	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- dyniowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree () 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Dyniowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos bazylkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g				Galaretko o smaku cytrynowym 150 g			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2133.87 kcal; Białko ogółem: 135.71 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; W tym cukry: 74.15 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2154.69 kcal; Białko ogółem: 127.88 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 232.83 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 3.33 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1703.11 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 31.37 g; Kw. tł. nasy.: 6.16 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; W tym cukry: 13.31 g; Błonnik pok.: 17.78 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2196.90 kcal; Białko ogółem: 101.28 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1177.44 kcal; Białko ogółem: 46.18 g; Tłuszcz: 29.30 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; Węglowodany ogółem: 192.41 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 10.45 g; Sól: 2.40 g;	Wartość energetyczna: 1828.61 kcal; Białko ogółem: 73.43 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g; W tym cukry: 48.81 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1951.45 kcal; Białko ogółem: 71.92 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 331.03 g; W tym cukry: 55.83 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 7.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-14 wtorek	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek z koperkiem 160 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Sonda Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- brokułowa z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Seler z marchewką gotowany z natką z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Brokułowa z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 350 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Salata zielona 10 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 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor b/skórki 20 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 Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 10 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2209.83 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 93.45 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2226.39 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 87.52 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1351.14 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1646.77 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 32.48 g; Kw. tł. nasy.: 6.88 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; W tym cukry: 13.51 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2309.74 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1171.00 kcal; Białko ogółem: 58.36 g; Tłuszcz: 33.31 g; Kw. tł. nasy.: 9.08 g; Węglowodany ogółem: 169.52 g; W tym cukry: 34.16 g; Błonnik pok.: 14.73 g; Sól: 2.87 g;	Wartość energetyczna: 1925.42 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2044.03 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-15 środa	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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
				Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>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 () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Jarzynowa z makaronem dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Piecarkowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (<u>MLE, S02</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyn o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolejacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 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 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
				Wafle ryżowe 30 g			Banan 1szt. 1 szt		
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 1351.13 kcal; Białko ogółem: 32.13 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.67 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 4.94 g; Błonnik pok.: 11.12 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1646.61 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 31.31 g; Kw. tł. nasy.: 6.68 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; W tym cukry: 13.51 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2306.41 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 1410.48 kcal; Białko ogółem: 62.10 g; Tłuszcz: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; Węglowodany ogółem: 210.45 g; W tym cukry: 91.13 g; Błonnik pok.: 13.37 g; Sól: 3.98 g;	Wartość energetyczna: 1916.00 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g; W tym cukry: 100.01 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2025.85 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.14 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 80.23 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-16 czwartek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 160 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 lodowa 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt brzoskwinowy 100g 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 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaczana 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 200 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Ziemniaczana 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 250 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz biały z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Mandarynka 2 szt			
Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt 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>) 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>) Bulka 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 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salatka jarzynowa - dieta 80 g (<u>MLE, SEL</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 20 g	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u>)		
	Wartość energetyczna: 2115.20 kcal; Białko ogółem: 134.85 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2139.49 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 223.49 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 265.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1628.61 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 29.04 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; W tym cukry: 12.87 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2328.05 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 319.69 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 1297.30 kcal; Białko ogółem: 53.03 g; Tłuszcz: 46.69 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 179.06 g; W tym cukry: 47.42 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 3.48 g;	Wartość energetyczna: 1776.00 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 256.65 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2189.44 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 7.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-17 piątek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 120 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>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 1 szt Miód (25g) 1 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
2026-04-17 piątek	Obiad	Sonda Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>)	Papka Ob- szpinakowa z zacierką JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL</u>) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw *) 150 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z zielonych warzyw *) 250 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Krem z zielonych warzyw *) 350 ml (<u>SEL</u>) Kotlety gryczane z cebulką i twarogiem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos koperkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Kisiel o smaku pomarańczowym z jabłkiem z/c 150 ml		
2026-04-17 piątek	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 Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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>) Salata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g Pomarańcza 150 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 i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2276.53 kcal; Białko ogółem: 144.89 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.50 g; Węglowodany ogółem: 229.23 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2236.29 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 87.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2150.82 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 296.73 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1325.21 kcal; Białko ogółem: 50.25 g; Tłuszcz: 34.77 g; Kw. tł. nasy.: 7.92 g; Węglowodany ogółem: 214.36 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 3.00 g;	Wartość energetyczna: 1892.70 kcal; Białko ogółem: 67.59 g; Tłuszcz: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 304.93 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2315.45 kcal; Białko ogółem: 76.52 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.90 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 108.80 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 5.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-18 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
2026-04-18 sobota	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 50 g Buraczki gotowane drobno tarte 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Koperkowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Koperkowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100 g Buraczki gotowane drobno tarte 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
2026-04-18 sobota	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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z czarnuszką 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.97 kcal; Białko ogółem: 131.56 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 238.05 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1633.45 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2099.42 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 59.12 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 1421.34 kcal; Białko ogółem: 63.76 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 165.23 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 11.11 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1866.63 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 260.97 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1858.28 kcal; Białko ogółem: 70.00 g; Tłuszcz: 40.24 g; Kw. tł. nasy.: 10.11 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 7.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-19 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 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 Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 15 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g	
	II ŚN				Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- rosół z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko gotowane 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 50 g (<u>SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Rosół z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Gryskowa 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD				Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 25 g Pomidor b/skórki 20 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 Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 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 Pomidor 80 g Salata zielona 10 g	
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2327.83 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 257.45 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 2297.19 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; W tym cukry: 86.47 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 3.52 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1615.50 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz: 29.17 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 266.20 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2550.59 kcal; Białko ogółem: 133.45 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 333.27 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 1593.73 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 178.93 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 13.50 g; Sól: 3.90 g;	Wartość energetyczna: 2142.41 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 273.81 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 22.32 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2145.25 kcal; Białko ogółem: 77.31 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-20 poniedziałek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 20 g Sałata zielona 15 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Sonda Ob- wielowarzynna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- wielowarzynna z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 50 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml	Wielowarzynna z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	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 kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 20 g Mix салат 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i papryki 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)			Wafle ryżowe 30 g			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2134.53 kcal; Białko ogółem: 136.65 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 208.77 g; W tym cukry: 72.75 g; Błonnik pok.: 31.52 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2151.09 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1633.45 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2061.57 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; W tym cukry: 62.17 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 1147.70 kcal; Białko ogółem: 36.91 g; Tłuszcz: 33.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 187.29 g; W tym cukry: 61.69 g; Błonnik pok.: 12.64 g; Sól: 3.01 g;	Wartość energetyczna: 1827.85 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 291.81 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1884.05 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 26.44 g; Sól: 7.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE.</u>)	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Makaron drobny na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Makaron drobny na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 150 g		
	Obiad	Sonda Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>SEL.</u>)	Papka Ob- solferino JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Solferino 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Solferino 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Grochowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL.</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 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 Pasta z ryby gotowanej (dorsz) z warzywami 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka pieczona na ogniu wieprzowa z dod. wodą, wędzona, pieczona, parzona 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SÓJ, MLE, SEL, GOR, SÓZ.</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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 60 g 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2173.33 kcal; Białko ogółem: 138.89 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 215.45 g; W tym cukry: 78.19 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 132.78 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 229.38 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1628.61 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 29.04 g; Kw. tł. nasy.: 5.43 g; Węglowodany ogółem: 265.32 g; W tym cukry: 12.87 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 2332.55 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 14.27 g; Węglowodany ogółem: 342.04 g; W tym cukry: 46.55 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 1298.96 kcal; Białko ogółem: 62.00 g; Tłuszcz: 31.55 g; Kw. tł. nasy.: 7.46 g; Węglowodany ogółem: 192.65 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 13.14 g; Sól: 4.01 g;	Wartość energetyczna: 1878.32 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 40.66 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; W tym cukry: 44.43 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2308.62 kcal; Białko ogółem: 88.18 g; Tłuszcz: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 7.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-22 środa	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 pieczona na ogniu więprzowa z dod.wodą, wędzona, pieczona, parzona 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo o smaku wanilinowym 160 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 40 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g			Herbatniki Be Be 16g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: OZI, ORZ</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- gryskowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- gryskowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Krem z cukinii 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Krem z cukinii 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Filet z kurczaka gotowany 90 g Sos bazyliowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g	Krem z cukinii 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bulka pszenna kaiserka 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 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 Salata lodowa 20 g Bulka pszenna kaiserka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kaiserka 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>) Pomidor b/skórki 20 g Salata lodowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bulka pszenna kaiserka 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 Serek śmietankowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 0,33l 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Banan 1szt. 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2250.63 kcal; Białko ogółem: 135.12 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 2250.87 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.85 g; Węglowodany ogółem: 259.27 g; W tym cukry: 86.45 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 3.55 g;	Wartość energetyczna: 1309.08 kcal; Białko ogółem: 31.27 g; Tłuszcz: 22.15 g; Kw. tł. nasy.: 4.02 g; Węglowodany ogółem: 256.50 g; W tym cukry: 4.14 g; Błonnik pok.: 10.11 g; Sól: 2.68 g;	Wartość energetyczna: 1577.05 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 31.99 g; Kw. tł. nasy.: 6.42 g; Węglowodany ogółem: 255.61 g; W tym cukry: 12.81 g; Błonnik pok.: 15.75 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2375.64 kcal; Białko ogółem: 128.04 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 100.53 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 1408.88 kcal; Białko ogółem: 67.37 g; Tłuszcz: 35.19 g; Kw. tł. nasy.: 8.97 g; Węglowodany ogółem: 214.61 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 16.36 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 1792.33 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.57 g;	Wartość energetyczna: 2044.80 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 338.52 g; W tym cukry: 103.90 g; Błonnik pok.: 37.93 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-23 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 Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 150 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Kakao/p b/c 180 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
		II SN		Chrupki kukurydziane 20 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- barszcz czerwony z ziemniakami JP11 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos mięsno warzywny (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą kiszona i pieczarkami 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		Kiwi 1 szt 1 szt			
Kolejka	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, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka 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 2 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Bulka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka 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 ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)	
	PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Wartość energetyczna: 2143.20 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 91.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 211.97 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2047.86 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 200.78 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 18.70 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1616.28 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 29.34 g; Kw. tł. nasy.: 5.33 g; Węglowodany ogółem: 265.57 g; W tym cukry: 13.37 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2402.23 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Tłuszcz: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 1339.18 kcal; Białko ogółem: 60.76 g; Tłuszcz: 43.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 182.36 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 11.69 g; Sól: 3.93 g;	Wartość energetyczna: 1709.84 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz: 50.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 241.13 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 18.02 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2179.38 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 9.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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
2026-04-24 piątek	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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	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 1 szt 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 25 g 2 szt Jabłko 150 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g				Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
	Obiad	Sonda Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ryżowa JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Kompot owocowy* b/c 150 ml Warzywa po grecku 50 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalaflorowa z ryżem 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku (bez cukru) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 180 ml	Kalaflorowa z ryżem 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pierogi ukraińskie z cebulką* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Warzywa po grecku (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)				Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix салат 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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>) Mix салат 15 g Pomidor b/bskórki 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>) Mix салат 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>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g
PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2228.00 kcal; Białko ogółem: 136.74 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1676.65 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 35.78 g; Kw. tł. nasy.: 7.62 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g; W tym cukry: 16.11 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2259.62 kcal; Białko ogółem: 112.91 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 1388.30 kcal; Białko ogółem: 65.88 g; Tłuszcz: 40.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; Węglowodany ogółem: 202.58 g; W tym cukry: 87.67 g; Błonnik pok.: 13.22 g; Sól: 3.29 g;	Wartość energetyczna: 1951.65 kcal; Białko ogółem: 79.94 g; Tłuszcz: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g; W tym cukry: 110.29 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2220.97 kcal; Białko ogółem: 74.66 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor b/skórki 20 g Salata zielona 15 g	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 180 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego b/ml 60 g Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Chrupki kukurydziane 20 g			Jabłko 1 szt 1 szt					
	Obiad	Sonda Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>SEL</u>)	Papka Ob- ziemniaczana JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 230 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 100 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Selerowa z ziemniakami 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>SOJ, SEL</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	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 Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 20 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Salatka z ryżu i brokułów 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	
	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: 2109.20 kcal; Białko ogółem: 134.25 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 204.74 g; W tym cukry: 62.35 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.49 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 222.59 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1633.45 kcal; Białko ogółem: 84.03 g; Tłuszcz: 31.44 g; Kw. tł. nasy.: 6.15 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; W tym cukry: 13.62 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2136.76 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 311.61 g; W tym cukry: 39.73 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 1171.29 kcal; Białko ogółem: 51.99 g; Tłuszcz: 30.11 g; Kw. tł. nasy.: 8.80 g; Węglowodany ogółem: 181.90 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 1843.29 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 45.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.30 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; W tym cukry: 77.17 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2095.02 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g; W tym cukry: 36.18 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 10.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-13 do dnia 2026-04-26 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	
2026-04-26 niedziela	Śniadanie	Sonda Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Papka Śn 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Sałata zielona 20 g	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 Serek homo. naturalny 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 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	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 JĘCZ</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>) Pomidor 80 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chrupki kukurydziane 20 g			Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Sonda Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Papka Ob- pomidorowa z makaronem JP11 () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 150 g Jabłka prażone b/c 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryżowa 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 90 g Ziemniaki gotowane puree 200 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 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>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 100 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g Kompot owocowy* b/c 150 ml	Pomidorowa z makaronem 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Klopsik wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 200 g Kompot owocowy* b/c 180 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokul)* 100 g
		PD		Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)		
	Kolejca	Sonda Kol () 800 ml (<u>JAJ, SEL</u>)	Papka Kol () 800 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 100 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 150 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 15 g Pomidor b/skórki 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 180 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, 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 Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
		PN	Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL</u>)		Wafle ryżowe 30 g		Mus- przecier owocowy jablko 100g (tubka) 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2265.47 kcal; Białko ogółem: 142.93 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 135.21 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; Węglowodany ogółem: 238.35 g; W tym cukry: 66.86 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 1351.08 kcal; Białko ogółem: 32.14 g; Tłuszcz: 22.59 g; Kw. tł. nasy.: 4.14 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 4.56 g; Błonnik pok.: 11.10 g; Sól: 2.63 g;	Wartość energetyczna: 1670.27 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 35.18 g; Kw. tł. nasy.: 7.40 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g; W tym cukry: 14.74 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2076.05 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 291.01 g; W tym cukry: 14.74 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1151.86 kcal; Białko ogółem: 50.24 g; Tłuszcz: 34.35 g; Kw. tł. nasy.: 8.89 g; Węglowodany ogółem: 166.69 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 10.32 g; Sól: 2.91 g;	Wartość energetyczna: 1693.23 kcal; Białko ogółem: 76.09 g; Tłuszcz: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 46.42 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 314.59 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 6.48 g;

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-13 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- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-14 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	
	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;

2026-04-15 środa		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
	Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	
	Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PD	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		
		Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;

2026-04-16 czwartek		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
Śniadanie	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
II ŚN		
Obiad	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PD		
Kolacja	Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN		
Wartość energetyczna: 1609.00 kcal; Białko ogółem: 170.67 g; Tłuszcz: 19.97 g; Kw. tł. nasy.: 3.03 g; Węglowodany ogółem: 189.36 g; W tym cukry: 0.48 g; Błonnik pok.: 5.76 g; Sól: 2.13 g;		

		KRK- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-17 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- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-18 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)
2026-04-19 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)
2026-04-20 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- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-21 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	
	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)
2026-04-22 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	
	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)
2026-04-23 czwartek	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	
	Kolejka	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)
2026-04-24 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- JP11 WTO (Wodorowy Test Oddechowy)
2026-04-25 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)
2026-04-26 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;

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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - 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,